بیٹا یا بیٹی

اِنتخاب آپ کا

اِنسان نہ صرف اولاد چاہتا ہے بلکہ بیٹے چاہتا ہے۔ سائنس کی ترقی کی وجہ سے اب بیٹے کا حصول ممکن ہوگیا ہے۔ اولادِ نرینہ کے حصول کے لیے دنیا میں کئی طریقے رائج ہیں۔ سب سے کامیاب طریقہ ''مائیکروسارٹ'' کہلاتا ہے۔ اس کی کامیابی کی شرح 100 فیصد ہے، لیکن یہ ایک بہت مہنگا طریقہ ہے۔ ایک اور موثر طریقہ ''شیٹلز میتھڈ'' ہے۔ اس کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے۔ کتاب کے اس اضافہ شدہ ایڈیشن میں اس طریقے کو مفصل طور پر بیان کیا گیا ہے۔ اگر شادی کے شروع ہی سے اس طریقہ کو اِستعمال کیا جائے تو اِن شاءاللہ چار بچوں میں سے تین یا کم از کم دو بیٹے ہوں گے۔

منی بیک گارنٹی

پروفیسر ارشد جاوید کی زندگی بدلنے والی شاندار کتب

1۔ سیکس ایجوکیشن ____ سب کے لیے
2۔ ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے
3۔ ازدواجی خوشیاں ___ خواتین کے لیے
4۔ کامیابی کے اُصول
5۔ کامیاب شخصیت
6۔ تعلیمی کامیابی
7۔ متاثرین صدمے کی نفسیاتی بحالی
8۔ مسلمانوں کا ہزار سالہ عروج
9۔ روزمرہ آداب
10۔ اچھا مسلمان، برا مسلمان
11۔ خوشحالی _ کچھ مشکل نہیں
12۔ خوشیوں بھری زندگی _ کیسے؟

www.noorclinic.com

شادی شدہ خواتین وحضرات کے لیے

جدید بہشتی زیور

ازدواجی خوشیاں

خواتین کے لیے

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔اے نفسیات (امریکہ)

ماہر ازدواجی ونفسیاتی امراض (امریکہ)

ہپناٹسٹ، ہپنوتھراپسٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر، امریکن سوسائٹی آف کلینیکل ہپناسس

بیسٹ بکس پبلیکیشنز

681۔شادمان۔I، لاہور

فون: 0333-4465587

www.noorclinic.com

email: bestbooks@gmail.com

نام کتاب	:	ازدواجی خوشیاں ___ خواتین کے لیے
مصنّف	:	پروفیسر ارشد جاوید
اشاعت	:	ستمبر 2013ء
تعداد	:	1100
کمپوزنگ	:	آصف محمود 0333-4272927
مطبع	:	بی پی ایچ پرنٹرز۔لاہور 042-37246868
سرورق	:	ریاظ
پبلشرز	:	بیسٹ بکس پبلی کیشنز، 681، شادمان، I-لاہور فون:0300-9484655
قیمت	:	450 روپے
قانونی مشیر	:	چودھری محمد انور ایڈووکیٹ

بیسٹ بکس پبلیکیشنز

681۔شادمان۔I، لاہور (پاکستان)

فون:0333-4465587

www.noorclinic.com

email: bestbooks@gmail.com

روزنامہ ''پاکستان'' 3 جولائی 2005ء

(تبصرہ)

پاکستان میں ازدواجی زندگی کے حوالے سے معیاری معلومات کا فقدان ہے، خصوصاً بچیوں کو شادی کے حوالے سے زیادہ معلومات نہیں، اگرچہ اس حوالے سے مولانا اشرف علی تھانوی نے تقریباً ایک صدی قبل بچیوں کی رہنمائی کے لیے ایک مفید کتاب ''بہشتی زیور'' لکھی تھی، اس میں زیادہ تر معلومات گھریلو زندگی کے حوالے سے ہیں، تاہم اس دور میں مولانا کا اس طرح کی کتاب لکھنا بہت بڑا جہاد تھا۔ آج کل مارکیٹ میں بچیوں کی رہنمائی کے لیے دینی نقطۂ نظر سے کئی معیاری کتب موجود ہیں، مگران کتب میں میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات پر مفصل روشنی نہیں ڈالی گئی، اس وقت بازار میں شادی شدہ خواتین کی رہنمائی کے لیے اردو میں کوئی کتاب موجود نہیں ہے، جو ان کو ازدواجی معاملات کے حوالے سے گائیڈ کرے اور ازدواجی مسائل کے حل میں ان کی رہنمائی کرے، اس لاعلمی کی وجہ سے بچیاں شادی سے پہلے ہی ازدواجی تعلقات کے حوالے سے بہت پریشان اور خوف زدہ ہوتی ہیں، اس خوف اور پریشانی کی وجہ سے وہ میاں کے ساتھ بھرپور تعاون نہیں کر پاتیں، جس کی وجہ سے شادی کی ابتدا ہی بدمزگی سے ہوتی ہے، بعض اوقات تو اس بدمزگی کی وجہ سے شادی طلاق پر ختم ہو جاتی ہے، اس کے علاوہ ہمارے ہاں علم کی کمی کی وجہ سے خواتین کی اکثریت ازدواجی سکون سے محروم ہے، ماہرین کا خیال ہے کہ اگر خواتین کو اس سلسلے میں مناسب رہنمائی فراہم کر دی جائے تو ان کی ازدواجی اور گھریلو زندگی نہایت خوش گوار ہوگی، اور وہ نہ صرف اپنے ازدواجی

مسائل کو خود آسانی سے حل کرسکیں گی، بلکہ اپنے خاوندوں کے مسائل وحل کرنے میں ان کی بھرپور مدد کرسکیں گی۔

آج کل پوری دنیا میں مردوں کے ازدواجی مسائل بیویوں کی مدد سے حل کیے جارہے ہیں، بیوی کی اس اہمیت کے پیش نظر پروفیسر ارشد جاوید نے جوایک ماہر نفسیات ہیں، ''ازدواجی خوشیاں: خواتین کے لیے'' سپرد قلم کی ہے جس سے بچیوں کو ازدواجی زندگی گزارنے میں بڑی مدد ملے گی، پروفیسر ارشد جاوید اس سے پہلے ایک بہت معیاری کتاب ''سیکس ایجوکیشن: سب کے لیے'' لکھ چکے ہیں جو بہت مقبول ہوئی۔ اس کے اب تک کئی ایڈیشن چھپ چکے ہیں۔ اس کتاب میں نیم حکیموں کی پھیلائی ہوئی غلط باتوں کی وضاحت اور تردید کی گئی ہے اور نوجوانی کے تقریباً ہر مسئلے کا حل بھی بتایا گیا ہے۔

''ازدواجی خوشیاں: خواتین کے لیے'' ایک عمدہ اور معیاری کتاب ہے جو شادی شدہ خواتین کی رہنمائی کے لیے کتابوں کی کمی کو پورا کرے گی۔ کتاب کے مطالعہ سے یہ بات کھل کر سامنے آئی ہے، کہ وسیع مطالعہ اور گہری دلچسپی کے تحت سپرد قلم کی جانے والی یہ کتاب شادی شدہ خواتین کے لیے ایک نہایت معیاری اور مفید کتاب ہے، جو جدید علوم اور قرآن وسنت کی روشنی میں لکھی گئی ہے، اس کتاب میں خواتین کے تقریباً ہر مسئلے پر نہ صرف سیر حاصل بحث کی گئی ہے، بلکہ ہر مسئلے کا حل بھی بتایا گیا ہے۔ ویسے تو اس کتاب کا ہر باب ہی مفید ہے مگر چند باب نہایت مفید ہیں، مثلاً ''بھرپور ازدواجی خوشیاں'' والے باب میں بتایا گیا ہے کہ قرآن و سنت کی روشنی میں ازدواجی زندگی سے کس طرح زیادہ سے زیادہ سکون اور لطف حاصل کیا جا سکتا ہے۔ یوں اس تصنیف میں اللہ تعالیٰ کے اس حکم کو پورا کرنے اور اس پر عمل کرنے کی ترغیب وترکیب سمجھائی گئی ہے کہ ''جو لطف اللہ تعالیٰ نے تمھارے لیے جائز کردیا ہے، اسے حاصل کرو''۔۔۔(البقرہ 187)

کتاب میں ایک خصوصی باب خواتین کے ازدواجی مسائل کے بارے میں ہے، جس میں پروفیسر ارشد جاوید نے بتایا ہے کہ عورتیں اپنے ازدواجی مسائل کو خود کیسے حل کرسکتی ہیں۔ اس حوالے سے مرد بھی کئی طرح کے ازدواجی مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔ ان مسائل کو بیوی کی مدد سے آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ ایک اہم باب میں عورتوں کی رہنمائی کی گئی ہے کہ وہ اپنے میاں کے ازدواجی مسائل کو کس طرح حل کرسکتی ہیں۔ کتاب کا آخری باب ''خوشگوار گھریلو زندگی'' اس کتاب کی روح ہے جس میں بہت سے Tips بتائے گئے ہیں، جن کی مدد سے گھریلو زندگی خوشگوار بنانے میں بیوی اپنا اہم کردار ادا کرسکتی ہے۔ اگرچہ یہ کتاب، بنیادی طور پر خواتین کے لیے ہے مگر یہ مردوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید ہے، جتنی عورتوں کے لیے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ تمام شادی شدہ خواتین وحضرات کو اس کتاب کا لازمی مطالعہ کرنا چاہیے، یہ ایک عملی کتاب ہے اگر اس پر پوری طرح عمل کیا جائے تو نہ صرف ازدواجی زندگی شاندار ہوگی بلکہ گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔

ایک خط

جناب پروفیسر ارشد جاوید صاحب

السلام علیکم!
ارشد صاحب میں آپ کی بہت زیادہ شکر گزار ہوں۔ میری عمر تقریباً 22 سال ہے خدا کا شکر ہے کہ میں بالکل صحت مند ہوں لیکن اس کے باوجود مباشرت کے بارے میں کچھ علم نہ تھا کہ یہ کس طرح ہوتی ہے اور کس جگہ ہوتی ہے آپ کی تصاویر (خاکے) سے ذکر اور فرج کے ملنے کی صحیح جگہ کا پتہ چلا بہت شکریہ۔ آپ کی کتاب اور تصاویر (خاکے) کے مطالعے سے میں Sex کے بارے اپنے آپ کو Confident محسوس کرتی ہوں۔

میرے خیال میں آپ نے ایک حساس موضوع پر کتاب لکھ کر ایک قومی خدمت سرانجام دی ہے۔

میرے خیال میں اگر ہر شہر میں ایک ارشد جاوید جیسا انسان پیدا ہو جائے تو نام نہاد حکیموں اور ڈاکٹروں نے ہم نوجوان لڑکے لڑکیوں میں جو Misconceptions پیدا کر رکھے ہیں وہ ختم ہو جائیں گے نیز یہ حکیم اور ڈاکٹر بھی اپنی موت آپ مر جائیں گے۔
آپ کے بارے میں صرف اتنا کہا جا سکتا ہے کہ:

جن سے مل کر زندگی سے عشق ہو جائے وہ لوگ
آپ نے شاید دیکھے نہ ہوں مگر ایسے بھی ہیں

آپ کی ''کتابیں از دواجی خوشیاں'' اور ''سیکس ایجوکیشن'' پہلے اپنی ایک دوست کے پاس دیکھیں، لیکن تفصیلاً نہ پڑھ سکی اب میں نے خود یہ دونوں کتابیں خریدی ہیں۔ میرا ذاتی خیال ہے کہ ہر نوجوان لڑکی کو یہ کتابیں ضرور پڑھنی چاہئیں اپنے طور پر میں نے اتنا ضرور کیا ہے کہ اپنے حلقہ احباب میں جو میری ہم عمر دوست یا خاندان کی لڑکیاں ہیں ان کو آپ کی کتاب اور تصاویر ضرور دوں گی۔ مجھے آپ کی کتاب بہت پہلے پڑھ لینی چاہیے تھی۔

آپ کی تحریر کی ایک خوبی یہ ہے کہ شروع سے آخر تک کسی موقع پر یہ محسوس نہیں ہوتا کہ ہم کسی فحش یا بے ہودہ تحریر کو پڑھ رہے ہیں۔ حالانکہ اس حساس موضوع پر لکھتے ہوئے آدمی کچھ نہ کچھ ایسا لکھ جاتا ہے جس سے بے ہودہ تحریر کا تاثر مل سکتا ہے۔ میرے خیال میں اتنا اچھا لکھنے کی ایک وجہ یہ ہے کہ آپ نے ایک مثبت سوچ کے تحت یہ کتاب لکھی ہے ورنہ ذرا سی منفی سوچ رکھنے والا شخص اتنا اچھا نہیں لکھ سکتا۔ ارشد صاحب میں دینی ذہن رکھنے والی باپردہ لڑکی ہوں، لیکن آپ کی کتاب پڑھ کر اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کتاب ہمارے دینی عقائد کے خلاف بھی نہیں ہے۔ اور اس میں آپ نے ایک جائز راستے کی طرف رہنمائی کی ہے اور میاں بیوی کے تعلق ہی کو واضح کیا ہے اور کسی منفی راستے کی طرف رہنمائی نہیں کی ہے۔

ارشد صاحب آپ نے کتاب کے شروع میں اپنی بیوی کے متعلق لکھا ہے کہ انھیں اس پردہ دار موضوع پر لکھنا ایک آنکھ نہیں بھاتا، لیکن مجھ سے پوچھیے مجھے آپ کا اس موضوع پر لکھنا دونوں آنکھ بھاتا ہے۔

فقط والسلام

اگر آپ کو اس کتاب کے مندرجات پسند نہ آئیں

یہ کتاب نیک نیتی کے ساتھ قرآن وسنت اور جدید علوم کی روشنی میں لکھی گئی ہے۔ یہ ایک عملی کتاب ہے۔ اس کا بنیادی مقصد ان خواتین کی رہنمائی کرنا ہے جو ازدواجی زندگی کے حوالے سے زیادہ معلومات نہ رکھنے کی وجہ سے فطری ازدواجی خوشیوں اور سکون سے محروم ہیں۔ اگرچہ یہ کتاب خواتین کے لیے ہے تاہم اس میں مردوں کے لیے بھی بھرپور رہنمائی موجود ہے۔ تاہم مردوں کے لیے ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے'' مارکیٹ میں موجود ہے۔ اگر آپ کو اس کے مندرجات کسی بھی لحاظ سے ناگوار گزرتے ہیں تو آپ اس کے مزید مطالعے سے احتراز فرمائیں اور خراب کیے بغیر کتاب ہمیں واپس کر دیں۔ میں صدق دل سے آپ کی دل آزاری کے لیے معذرت خواہ ہوں اور اپنے ربّ کریم سے بھی معافی کا طلب گار ہوں جو اپنے بندوں کے گناہ معاف فرمانے والا ہے، چاہے وہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہی کیوں نہ ہوں۔

یہ بات طے ہے کہ ایک دہائی کے تجربے، مشاہدے اور پریکٹس کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جتنے لوگوں کی میں نے کلینک پر مدد اور رہنمائی کی ہے اس سے کہیں زیادہ ہمارے معاشرے میں موجود ہیں اور خاموشی سے اس دکھ کو سہتے ہیں اور اظہار نہیں کرتے کہ اس

موضوع پر اظہار ہمارے ہاں پسند نہیں کیا جاتا۔ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم ازواجِ مطہرات سے لوگ بات کر لیتے تھے کہ یہ ان کا حق تھا اب لوگ بات نہیں کرتے۔ اپنا حق ضائع کر دیتے ہیں اور خوشیاں بھی۔ یہ کتاب انہی کی خوشیاں لوٹانے کی کوشش ہے۔

ایک بات جو بہت بنیادی اور اہم ہے وہ مجھے کتاب کے آغاز ہی میں اپنے قارئین سے کہنی ہے:

- یہ کتاب برائے کتاب نہیں ہے۔
- یہ کتاب شادی شدہ خواتین کے لیے ہے۔
- اس کے موضوعات اور مسائل کے حل بھی شادی شدہ خواتین سے متعلق ہیں کہ کم سے کم ایک دہائی سے میں ان کے مسائل حل کرنے کے لیے کوشاں ہوں اور اسے اپنے پروفیشن سے زیادہ خدمت سمجھ کر رہا ہوں۔
- اس موضوع پر یہ اپنی طرح کی پہلی کتاب ہے۔ بعض لوگوں کو یہ کتاب بولڈ لگے گی اور بعض کو وقت کی آواز یا شاید کچھ کو لگے کہ اتنی کھلی بات نہیں ہونی چاہیے تھی۔
- پڑھتے ہوئے یاد رکھیے کہ شادی شدہ خواتین جب ان مسائل سے گزر رہی ہوتی ہیں تو وہ کس سے مشورہ کریں۔ سب کو تو مسئلہ بتانے کا نہ موقع ہوتا ہے نہ اجازت، تو اس طرح ان کو اپنے مسائل اور پریشانیوں سے نمٹنے کی راہ ملے گی۔
- میں نے اس موضوع پر لکھنے کے لیے برسوں پڑھا، سوچا، پھر یکسو ہوا تو لکھا۔ یہ کتاب کسی مزے یا تجربے کے لیے نہ سوچی ہے نہ لکھی ہے۔ یہ سب بتانا اس لیے ضروری ہے کہ آپ کھلے دل اور ذہن سے اس کا مطالعہ کر سکیں۔

اضافہ شدہ ایڈیشن

اللہ تعالیٰ کے فضل سے ''ازدواجی خوشیاں ــــــ خواتین کے لیے'' کا نیا اضافہ شدہ ایڈیشن پیش خدمت ہے۔ اس ایڈیشن میں کئی اہم اضافے کیے گئے ہیں۔ سب سے اہم اضافہ ''اولادِ نرینہ کا حصول'' ہے۔ یہ باب پہلے بھی کتاب میں شامل تھا مگر نامکمل تھا، صرف تعارف تھا۔ اب اس کو مکمل کیا گیا ہے۔ اب یہ بات پوری تفصیل کے ساتھ موجود ہے۔ اس کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے۔ ہم نے لگ بھگ ایک سو جوڑوں کی مدد کی۔ ہماری کامیابی کی شرح 94 فی صد کے لگ بھگ تھی۔ ہمارا خیال ہے کہ اگر اس طریقے کو شادی کے شروع ہی سے استعمال کیا جائے تو 4 بچوں میں سے انشاءاللہ 3 بیٹے ہوں گے یا کم از کم 2 بیٹے ضرور ہوں گے۔

کتاب کے حوالے سے اپنی رائے اور تجاویز عنایت فرمائیں تا کہ کتاب کو مزید بہتر کیا جا سکے۔

ارشد جاوید

521۔ جی، جوہر ٹاؤن، لاہور

0300-9484655

دوسرا ایڈیشن

ربِّ کریم کا خصوصی کرم ہے کہ کتاب کا پہلا ایڈیشن ہماری توقع کے برعکس چھ ماہ میں ختم ہو گیا۔ کتاب کے مطالعے کے بعد دنیا کے مختلف حصوں، یورپ، امریکہ، سپین، مشرق وسطیٰ، ویت نام، کوریا اور جاپان تک، سے بہت سے خواتین وحضرات نے رابطہ کیا۔ انھوں نے اس کاوش کو سراہا اور اپنی دُعاؤں اور نیک تمناؤں سے نوازا، جس کے لیے میں ان کا بے حد ممنون ہوں۔

ہر ملک اور معاشرے کی اپنی ذہنی شناخت ہوتی ہے اور اس کے مطابق لوگوں نے اپنے اپنے خیالات کو مضبوطی کے ساتھ اپنے دِل ونگاہ میں جگہ دی ہوتی ہے۔ ہمارے ملک میں دُولہا اور دُولہن کے بارے میں بھی ایک خاص نقطۂ نگاہ پایا جاتا ہے۔ اس لیے میری خاص طور پر نئی بننے والی دُلہنوں کے لیے ایک مشورہ اور گزارش ہے جو اس کتاب کو پڑھ چکی ہیں کہ سہاگ رات اور کم از کم شادی کا پہلا ہفتہ وہ بہت سرگرمی سے رول پلے نہ کریں کیونکہ اس سے غلط فہمی بھی ہوسکتی ہے لہٰذا پہلے آپ میاں کو بھی یہ کتاب پڑھوائیں اس کے بعد نہ صرف ازدواجی زندگی میں فعال کردار ادا کریں بلکہ کتاب میں بتائے گئے طریقوں کی مدد سے اپنے خاوند کو بھرپور ازدواجی خوشیاں دیں۔

خاکے (تصاویر) حاصل کرنے کے لیے مبلغ -/200 روپے کا منی آرڈر ارسال فرما دیجیے۔
منی آرڈر ملتے ہی آپ کو خاکے رجسٹری کروا دیے جائیں گے۔

ارشد جاوید

''بیوی'' کے نام

کہ

شادی کے 35 سال بعد بھی ان سے محبت اور دل بستگی کا رشتہ تازہ ہے یہ عجیب بات ہے کہ میں نے انھیں کبھی نام سے نہیں بلایا۔ ہمیشہ ''بیوی'' کہہ کر مخاطب کیا۔ یہی مجھے پسند ہے اور یہی اس رِشتے کا اعجاز بھی وہ میری بے حد ہمدرد اور غم گسار بھی ہیں اور ناقد بھی۔ میرے سارے کام انھیں پسند ہیں مگر اس ''پردہ دار'' موضوع پہ لکھنا انھیں ایک آنکھ نہیں بھاتا۔

میں دِل سے یہ نہ سمجھتا کہ میرے مالک کو اپنے بندوں کی خدمت اور تعلیم کا یہ انداز اور میری کاوش پسند آئے گی تو کبھی بھی میرا قلم اس موضوع پر لکھنے پہ آمادہ نہ ہوتا اور جانے کتنے ہی سالوں ہماری شادی شدہ بچیاں اور خواتین اپنی جائز خوشیوں سے محروم زندگی گزارتی رہتیں۔

فہرست

شکریہ

میں ممتاز سکالر جناب علامہ جاوید احمد غامدی کا تہِ دل سے ممنون ہوں کہ انھوں نے اس کتاب کے مسودہ کو پڑھنے کے لیے اپنا نہایت قیمتی وقت دیا اور مفید مشوروں سے سرفراز کیا۔

اپنے جگری دوست لیفٹیننٹ کرنل محمد رفیق کا خصوصی شکریہ کہ ان کے مردانہ وار مشوروں کی وجہ سے کتاب میں بعض بنیادی تبدیلیاں کیں۔

بے حد مخلص دوست اور معروف ادیب جناب اختر عباس کا بے حد شکر گزار ہوں جنھوں نے کتاب کا مسودہ پڑھا اور مفید مشورے دیے۔کئی مواقع پر میرے دل کی آواز کو لفظوں کا روپ دیا اور میری یکسوئی کا باعث بنے۔

ڈاکٹر خلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنھوں نے میری بھرپور حوصلہ افزائی فرمائی۔انھوں نے کتاب کا ایک ایک لفظ پڑھا۔ان کے مشوروں کی روشنی میں مسودے میں کئی تبدیلیاں کی گئیں۔ان کی دوستی میرے لیے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔

مَیں اپنے ہونہار شاگرد اور دوست ماہر نفسیات پروفیسر ڈاکٹر سید صابر حسین (گجرات

فون 0304-7913485) اور اپنے پیارے کزن، ذہین شاگرد اور دوست ماہر نفسیات جناب زیڈ۔ ایچ منور (اسلام آباد فون 0333-5144040) کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنھوں نے مجھے کتاب کے حوالے سے مفید معلومات فراہم کیں جو اس کتاب کی زینت بنیں۔

اپنے امریکی دوست جناب عبدالحلیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق نذیر (لندن) کا بے حد ممنون ہوں جنھوں نے مصروفیت کے اس دور میں قیمتی وقت نکال کر اس موضوع پر تازہ ترین اور معیاری کتب بھجوا کر میرے علم میں بہت اضافہ کیا۔

میں پروفیسر احسن سلیم رانا اور پروفیسر شکیل امجد (اوکاڑا) کا بے حد ممنون ہوں جنھوں نے اضافہ شدہ ایڈیشن کا آخری پروف پڑھ کر کتاب کو زینت بخشی۔

آخر میں اپنے معاون خصوصی جناب محمد ارشاد کا بھی خصوصی طور پر شکر گزار ہوں جن کی وجہ سے میری زندگی بہت آرام دہ ہے۔

کتاب کے حوالے سے اپنی قیمتی رائے دیجیے، خط لکھیے، پیغام (SMS) بھیجئے اور فون کیجیے۔ میں آپ کا بے حد شکر گزار ہوں گا۔

حرفِ اوّل

ایک مرد کو معمولی مکینک اور ایک عورت کو اچھا کُک بننے کے لیے کئی ماہ کی تربیت اور تعلیم درکار ہوگی۔ اسی طرح ایک مرد کو اچھا خاوند اور ایک عورت کو اچھی بیوی بننے کے لیے تعلیم و تربیت کی ضرورت ہے۔ مگر ہمارے ہاں اس طرح کی تعلیم و تربیت کی نہ کوئی سہولت موجود ہے اور نہ ہی اس کی ضرورت سمجھی جاتی ہے۔ اسی طرح اردو میں اس موضوع پر ایسی کوئی کتاب موجود نہیں جو اس حوالے سے ہمہ گیر ہو جو نہ صرف ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنائے بلکہ تمام جنسی مسائل کے حل بھی بتائے۔ اس طرح کی تعلیم کی عدم موجودگی ازدواجی زندگی میں زہر گھول رہی ہے اور معمولی مسائل کی وجہ سے خاندان بکھر رہے ہیں۔ اسی ضرورت کے پیش نظر ہم نے لاہور اور لاہور سے باہر ''شادی کی بھرپور خوشی مسائل اور حل'' کے عنوان مردوں کے لیے سیمینار کا ایک سلسلہ شروع کیا تھا۔ جس میں ازدواجی زندگی کے تمام ممکنہ پہلوؤں کا احاطہ کیا جاتا تھا اور شرکاء کو ہر طرح کی ضروری معلومات فراہم کی جاتی تھیں۔ جس سے ازدواجی خوشیوں کو بھرپور بنایا جا سکتا تھا۔ سیمینار کے اس سلسلے نے لوگوں کی زندگیوں میں خوشگوار تبدیلی پیدا کی ہے۔ تاہم اب یہ سلسلہ ختم ہو چکا ہے۔

اس سیمینار میں مردوں کے علاوہ خواتین بھی شرکت کے لیے آتی تھیں مگر ہم انھیں شرکت کی

اجازت دینے سے معذرت کرتے رہے جس کی وجہ سے وہ اس سیمینار کے فوائد سے محروم رہتی ہیں اگر چہ ہم فون پر اور کلینک میں انھیں ازدواجی زندگی کے حوالے سے ضروری رہنمائی فراہم کرتے ہیں، کچھ اہل علم اور علمائے کرام نے ہمیں مشورہ دیا کہ ہم خواتین کے لیے بھی اس طرح کے سیمینار کا انعقاد کریں۔ اس پر غور وفکر کیا تو محسوس ہوا کہ ہمارے معاشرے میں ابھی اس طرح کے سیمینار کی گنجایش نہیں۔ ویسے بھی میرے لیے مردوں کی طرح خواتین کے ساتھ ازدواجی مسائل پر کھل کر گفتگو کرنا مشکل ہے۔ دوسری طرف حقیقت یہ ہے کہ اگر خواتین کو ازدواجی زندگی کے حوالے سے ضروری تعلیم دے دی جائے تو نہ صرف مردوں کو کوئی جنسی مسئلہ درپیش نہیں ہوگا بلکہ خواتین بھی اپنے ازدواجی مسائل خود ہی آسانی سے حل کرسکیں گی۔ اس طرح ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہو جائے گی اور گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔ گھریلو جھگڑوں اور طلاق کی ایک بڑی وجہ خواتین کی جنسی ناآسودگی ہے۔ اس مسئلے کو خواتین خود ہی آسانی سے حل کرسکتی ہیں، بشرطیکہ ان کو ضروری معلومات فراہم کر دی جائیں، چنانچہ اسی ضرورت کے تحت یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

تاہم ایک مکتبہ فکر کا خیال ہے کہ خواتین و حضرات کو اس طرح کی کسی تعلیم کی ضرورت نہیں، کیوں کہ وہ دونوں جبلّی طور پر جانتے ہیں کہ انھیں کیا کرنا ہے۔ آپ ایمانداری سے اپنا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ جبلی طور پر آپ اس کتاب میں دی گئی کتنی معلومات سے پہلے ہی آگاہ تھیں۔ تاہم اس مکتبہ خیال کے لوگ اس بات کا جواب نہیں دیتے کہ اگر تعلیم کی ضرورت نہیں ہے تو مسائل کا حل کون نکالے گا اور کیسے بتائے گا۔

یہ کتاب بنیادی طور پر خواتین کے لیے ہے مگر عورتوں کی ازدواجی ضروریات سے بہتر آگاہی حاصل کرنے کے لیے مرد حضرات کو بھی اسے ضرور پڑھ لینا چاہیے تاکہ وہ ان کی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کرسکیں۔ ہم نے کوشش کی ہے کہ خواتین کے ہر مسئلے کا آسان حل پیش کریں۔ تاہم اگر آپ کا مسئلہ اس کتاب میں موجود نہیں تو پھر آپ مجھ سے فون پر یا کلینک میں رابطہ کرسکتی ہیں۔

بعض اہم چیزوں کی وضاحت کے لیے تصاویر اور خاکوں کی ضرورت ہے۔ کیوں کہ ایک تصویر ہزار الفاظ سے بہتر ہوتی ہے مگر ہم نے انھیں کتاب میں شامل کرنا مناسب نہیں سمجھا۔ تاہم اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ براہ راست یہ خاکے ہم سے حاصل کرسکتی ہیں۔

میری پہلی کتاب ''سیکس ایجوکیشن..... سب کے لیے'' پڑھنے کے بعد بہت سے قارئین نے فون پہ یا کلینک آ کر اپنے تبصروں سے نوازا۔ ایک تبصرہ بہت خوف ناک تھا، وہ ایک صاحب نے میرے سامنے بیٹھ کر ان الفاظ میں کیا کہ ''جب میں نے یہ کتاب دیکھی تو پہلا خیال یہ آیا کہ کسی یہودی نے ہمارے اخلاق سے کھیلنے کے لیے لکھی ہوگی۔ جب پڑھی تو دل سے دعا نکلی اور شکریہ ادا کرنے آیا کیوں کہ اس کتاب نے میری سوچ اور زندگی کا رخ بدل دیا'' میرے دوست جناب اختر عباس کا خیال ہے کہ ''اس کتاب کے بعد آپ کو دعائیں بھی بہت ملیں گی اور بہت سے گھر اُجڑنے سے بچ جائیں گے، بہت ممکن ہے کچھ سخت تبصرے اور سخت باتیں بھی سننے کو ملیں۔'' میں سمجھتا ہوں یہ بات بالکل درست ہے۔ کتاب پڑھنے سے پہلے رائے لازماً اور ہوگی اور پڑھنے کے بعد اور۔

اس کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے پہلے ایک بار آپ اسے سرسری پڑھ لیں، پھر دوبارہ پڑھیں اور اپنے پسندیدہ موضوعات پر نشان لگالیں۔ تیسری بار صرف انہی کو پڑھیں اور ان سے فائدہ اٹھائیں۔ کتاب کے حوالے سے اپنی رائے ضرور دیں تاکہ آپ کے مشوروں کی روشنی میں اسے مزید بہتر بنایا جاسکے۔ خط لکھیے، پیغام (SMS) بھیجیے یا فون کیجیے، مجھے خوشی ہوگی۔

ارشد جاوید
مئی 2005ء
0300-9484655

باب۔1

خواتین کے اہم جنسی مغالطے

خواتین کے اہم جنسی مغالطے

(Important Misconceptions About Sex)

مردوں کی طرح عورتیں بھی بہت سے جنسی مغالطوں کا شکار ہیں جوان کی ازدواجی خوشیوں میں بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ازدواجی خوشیوں کے لیےخواتین کو نہ صرف اپنے بلکہ مردوں کے جنسی مغالطّوں سے بھی آ گاہ ہونا ضروری ہے۔اس کتاب میں اتنی گنجایش نہیں کہ ان سب مغالطوں کا ذِکر کیا جائے (ان مغالطوں کا تفصیلی ذِکر ہماری دوسری کتاب ’’سیکس۔ایجوکیشن..... سب کے لیے‘‘ میں موجود ہے۔اس حوالے سے اس کتاب کا مطالعہ مفید رہے گا) تاہم خواتین کے چند اہم جنسی مغالطے کچھ یوں ہیں:

1۔ ماہواری یا حیض (Menses) عموماً تکلیف دہ چیز نہیں۔اکثر خواتین کی ماہواری بالکل نارمل ہوتی ہے اور انھیں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی۔البتہ کچھ خواتین ماہواری کے دوران میں کمر درد، سر درد اور پیٹ درد وغیرہ محسوس کرتی ہیں۔ماہواری کا آنا کسی بھی لڑکی کے لیے کسی بھی طرح تشویش کا باعث نہیں ہونا چاہیے۔لڑکی کو بخوبی سمجھ لینا چاہیے کہ یہ ایک فطری جسمانی عمل ہے۔

2۔ مباشرت کوئی بری چیز نہیں اور نہ ہی یہ ایک تکلیف دہ امر ہے۔اگرچہ بعض خواتین کو ابتدا میں چند بار مباشرت میں قدرے تکلیف ہوتی ہے۔تاہم بعد میں یہ عمل نارمل ہو

جاتا ہے۔ مباشرت کا عمل نہ صرف نیکی اور صدقہ ہے بلکہ دونوں کے لیے بہت ہی پرلطف امر ہے۔

3۔ مباشرت میں عورت کا ہر بار آرگیزم (انتہائے لذت) حاصل کرنا ضروری نہیں۔ بہت سی عورتیں ہر بار آرگیزم حاصل نہیں کرتیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہوتی ہے۔

4۔ جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے مباشرت میں دونوں میاں بیوی کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔

5۔ مردوں کی طرح عورتیں بھی فطری طور پر سیکس سے لطف اندوز ہوتی ہیں اور خاوند ایسی بیوی کو پسند کرتے ہیں جو ان کے ساتھ سیکس کو پسند کرتی ہے۔

6۔ مباشرت کی کثرت عورت کی صحت کے لیے نقصان دہ نہیں، چاہے یہ کتنی ہی بار کیوں نہ کی جائے۔ آرگیزم عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔

7۔ لیکوریا کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ البتہ اگر پانی کا اخراج بہت زیادہ ہو، گاڑھا یا بدبودار ہو تو یہ عموماً فرج کی انفکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ بھی کوئی خطرناک بیماری نہیں کسی اچھے ڈاکٹر سے علاج کرائیں۔

8۔ ماہواری بند ہونے پر عورت کی جنسی خواہش ختم نہیں ہو جاتی۔ بلکہ عورت آخری سانس تک سیکس سے لطف اندوز ہو سکتی ہے۔

باب—2

شادی

شادی

(Marriage)

شادی کی بنیاد دو چیزیں ہیں:

1۔ نسل انسانی کی بقا (سورۃ النساء: 1)

2۔ لطف و سکون

ارشاد باری تعالیٰ ہے: ''اس نے تمہارے لیے تمہاری جنس سے بیویاں بنائیں تا کہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو اور تمہارے درمیان محبت و الفت پیدا کر دی۔'' (سورہ روم۔ 21)

شادی سے نہ صرف انسان کو سکون نصیب ہوتا ہے بلکہ مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ افراد، غیر شادی شدہ لوگوں کی نسبت 50 فیصد کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔

شادی کی دو بڑی اقسام ہیں:

1۔ محبت کی شادی (Love Marriage)

2۔ خاندان کی طرف سے طے کی گئی شادی (Arranged Marriage)

یورپ اور امریکہ میں تقریباً ہر شادی، محبت کی شادی ہوتی ہے۔ جو کہ اکثر اوقات نا کام ہوتی

ہے۔امریکہ میں طلاق کی شرح 50 فیصد سے 75 فیصد تک ہے۔اس طرح کی طلاق کی دو بڑی وجوہات ہیں۔

شادی سے پہلے دونوں افراد اپنی شخصیت کا بہترین پہلو سامنے لاتے ہیں۔لہٰذا دونوں ایک دوسرے کی صرف خوبیوں سے آگاہ ہوتے ہیں۔مگر شادی کے بعد محبوب کے لیے مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کا صرف روشن پہلو ہی سامنے لائے۔چنانچہ کچھ عرصے بعد محبوب کی شخصیت کے تاریک پہلو بھی سامنے آنے لگتے ہیں۔کیوں کہ محبوب ایک انسان ہے۔لہٰذا وہ بھی عام انسانوں کی طرح خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ویسے بھی آنکھوں سے عشق کی پٹی اترنے کے بعد محبوب کی معمولی خامیاں بھی نمایاں ہو کر نظر آنے لگتی ہیں۔اس طرح شادی کے کچھ عرصے بعد محبت کا یہ تاج محل دھڑام سے زمین بوس ہو جاتا ہے۔

دوسری طرف خاندان کی طرف سے طے شدہ شادیوں کی ناکامی کی شرح بہت ہی کم ہے۔ہمارے اپنے بہت بڑے خاندان میں طلاق کی شرح 3 فیصد سے زیادہ نہیں۔مگر اس طرح کی شادیوں میں ایک قباحت ہے کہ ان میں عموماً لڑکے لڑکی کی پسند اور ناپسند کا خیال نہیں رکھا جاتا ہے۔(محبت اور پسند میں فرق ہے) جب کہ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ''نکاح کرو جو تمہیں پسند آئیں،عورتوں سے دو، دو اور تین تین اور چار چار اور اگر یہ خوف ہو کہ انصاف نہ کر سکو گے تو ایک سے'' (سورۃ النساء۔3)

اسلام میں شادی کے لیے لڑکی کی رضامندی ضروری ہے۔تاہم اس کے ساتھ ولی کی اجازت بھی ضروری ہے۔اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا بھی ارشاد ہے: ''عورتوں کو ان کی پسند کے شوہروں سے نکاح کراؤ'' (حاکم) حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نکاح سے پہلے عورت کو دیکھ لینے کا حکم دیا ہے یا کم از کم مشورہ دیا ہے۔(ابن ماجہ، ابوداؤد، ترمذی، مسلم، مسند احمد) چنانچہ ارشاد ہے جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو حتیٰ الامکان اسے دیکھ لینا چاہیے کہ آیا اس میں کوئی ایسی چیز ہے جو اس کو اس عورت سے نکاح کی رغبت دِلانے والی ہو۔(ابوداؤد)

قرآن وسنت دونوں سے معلوم ہوتا ہے کہ شادی پسند کی ہو،لڑکا لڑکی کو اچھی طرح دیکھ لے۔اس طرح وہ لڑکی بھی لڑکے کو دیکھ لے گی مگر دونوں کو علیحدگی میں ملنے کی اجازت نہیں۔
(مشکوٰۃ)
آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس حکم یا سفارش کہ لڑکا،لڑکی کو دیکھ لے کی حکمت اب جدید نفسیات کے علم کی روشنی میں واضح طور پر سمجھ میں آتی ہے۔تمام ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ مرد عورت کو اس کے حسن، ظاہری شکل وصورت اور جسمانی ساخت کی وجہ سے پسند کرتا ہے۔تاہم ہر فرد کا حسن کا معیار مختلف ہوتا ہے۔جب کہ عورت ظاہری حسن اور شکل و صورت کو زیادہ اہمیت نہیں دیتی بلکہ عورتوں کے لیے مرد کا پیشہ اور معاشرتی مقام (Status) شادی میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔لہٰذا اگر لڑکا لڑکی کو دیکھنا چاہے تو اس پر نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حکم سمجھ کر عمل کیا جائے اور لڑکے کو لڑکی دیکھنے کا موقع دیا جائے۔ہمارے ہاں عجیب منافقت ہے۔لڑکیاں سارا دن بازاروں میں بے پردہ پھرتی ہیں اور ان کو ہر کوئی دیکھتا ہے مگر جب منگیتر لڑکی کو دیکھنے کی خواہش کا اظہار کرے تو عموماً اسے غیر اخلاقی حرکت قرار دے کر انکار کر دیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ شریعت نکاح کے معاملے میں کفایت (ہمسری اور برابری) کو ملحوظِ خاطر رکھنا پسند کرتی ہے۔یعنی نکاح اپنے برابر اور ہم پلہ لوگوں میں ہو۔دونوں خاندان نسلی، قومی، مالی اور معاشرتی لحاظ سے برابر ہوں۔دونوں ایک قبیلے سے ہوں یا مختلف قبیلوں سے مگر پھر بھی ہم پلہ ہوں۔جدید نفسیات بھی اب اس اصول کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہے۔یعنی ہم عموماً ان لوگوں کو پسند کرتے ہیں جو ہماری طرح ہوں خصوصاً نسل، قوم، معاشی اور معاشرتی مقام کے لحاظ سے۔ظاہر ہے شادی پسند کے فرد کے ساتھ کامیاب ہوگی۔

خانگی زندگی کے نظم وضبط کو برقرار رکھنے کے لیے میاں بیوی میں سے ایک کا سربراہ ہونا ضروری ہے۔ اگر دونوں بالکل مساوی درجہ اور اختیارات رکھتے ہوں تو خاندان بدنظمی کا شکار ہو جائے گا۔ چنانچہ ارشاد ربانی ہے: ''مرد عورتوں پر قوّام (حاکم) ہیں۔ اس بنا پر کہ اللہ نے ایک کو دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس بنا پر کہ وہ اپنے اموال خرچ کرتے ہیں۔ بس جو نیک عورتیں ہیں وہ شوہروں کی اطاعت کرنے والی اور ان کی غیر موجودگی میں با توفیق الٰہی ان کے حقوق کی حفاظت کرنے والی ہوتی ہیں'' (سورۃ النساء۔ 34) یعنی اللہ نے مرد کو عورتوں پر قوّام قرار دیا ہے۔ قوّام سے مراد Provider, Sustainer، محافظ، سربراہ کار، معاملات کا منتظم اور نگران ہے۔ اگر ایمانداری سے جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوگا کہ خاندان کی سربراہی کے لیے مرد ہی مناسب ہے۔ جو جسمانی لحاظ سے عورت سے توانا ہے جو مسائل کو حل کرنے کی فطری صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے دماغ کا وزن اوسطاً عورت سے 5 اونس زیادہ ہے۔ یعنی عموماً مرد جسمانی اور ذہنی لحاظ سے نسبتاً افضل ہے۔ اسی لیے خاندان کی سربراہی اسے سونپی گئی ہے۔ خاوند کی ذمہ داری ہے کہ وہ خاندان کو تحفظ دے اور اس کی تمام ضروریات کو پورا کرے اور خاندان کی کفالت کرے۔ لہٰذا گھر میں حکم بھی اسی کا چلے گا۔

اس پیراگراف کو پڑھ کر بعض ترقی پسند خواتین کہیں گی کہ گھر پر خاوند کا حکم چلنے کی بات Man Dominated معاشرے کا ڈھکوسلا ہے۔ حالانکہ یہ عام اصول ہے کہ جو کسی کی کفالت کرے گا (یا تنخواہ دے گا) حکم بھی اسی کا چلے گا۔ کیا کبھی ایسا ہو سکتا ہے کہ کفالت کرنے والا اپنے ملازم کا حکم مانے۔ مغرب میں چوں کہ عورت اور مرد دونوں کماتے ہیں۔ دونوں Provider ہیں لہٰذا وہاں دونوں برابر ہو سکتے ہیں۔ امریکہ کے اہل علم اب یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ وہاں گھر کی بربادی کی بڑی وجہ خواتین کا جاب کرنا ہے۔ کیوں کہ جو بیوی کمائے گی اس کا رویہ ہاؤس وائف سے بالکل مختلف اور عموماً جارحانہ ہوگا۔ یہ عنصر (Factor) بڑا فطری ہے۔ آپ کی بیٹی یا بیٹا جب معاشی لحاظ سے آپ پر انحصار کرتا ہے تو اس کا رویہ اور ہوتا ہے مگر جونہی وہ کمانا شروع کرتا ہے اس کا رویہ بالکل بدل جاتا ہے۔ یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے۔ اسلام میں چوں کہ کفالت کی ذمہ داری مرد پر ہے لہٰذا گھر کا وہی حکمران ہوگا اور اسی کا حکم چلے گا۔ ہمارے ہاں عجیب منافقت ہے کہ اسلام کی جو چیز ہماری خواہشات کے خلاف ہوتی ہے، ہمیں پسند نہیں ہوتی ہم اسے مولویوں کا ڈھکوسلا کہہ کر رد کر دیتے ہیں۔ ہم میں اتنی اخلاقی جرات نہیں کہ ہم کھل کر اس کا انکار کر کے متبادل پسندیدہ مذہب اختیار کر لیں۔ ہم مسلمان بھی کہلوانا چاہتے ہیں اور اسلام کے وہ اصول جو ہمیں پسند نہیں ان پر عمل بھی نہیں کرنا چاہتے۔ یقین کریں ان میں اکثریت ان لوگوں کی ہے جو فرائض کے بھی پابند نہیں۔ اب تو امریکی دانشور بھی کہتے ہیں کہ خاوند کا گھر بادشاہ ہے اور بیوی ملکہ۔

گذشتہ دنوں میرے پاس ایک خاتون ڈاکٹر مشورے کے لیے آئیں جن کو اپنے میاں سے طرح طرح کی جائز شکایات تھیں۔ میں نے انھیں ایک ہی بات کہی: ''کیا آپ اپنی سالانہ رپورٹ کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے اپنے احمق اور فضول باس کی ہر بات نہیں مانتیں۔ وہ آپ کو سخت سست بھی کہتا ہوگا۔'' اس نے کہا: ایسا ہی ہے۔ میں نے کہا کہ اگر آپ اپنی ACR کو بچانے کے لیے باس کا نامعقول رویہ برداشت کر لیتی ہیں تو کیا آپ اپنی شادی اور خاندان کو بچانے کے لیے ایسا نہیں کر سکتیں۔ اگلے سیشن میں فرمانے لگیں۔ اب میں نے طے کیا ہے کہ یا تو طلاق لے لوں یا پھر اپنے باس کی طرح اپنے میاں کا رویہ بھی برداشت کروں۔

ایک طرف مرد سے فرمایا گیا ہے کہ وہ بیوی کی کفالت کرے اور اس سے اچھا سلوک کرے۔ چنانچہ ارشاد نبوی ﷺ ہے: ''تم میں بہترین وہ ہے جو اپنی بیویوں کے لیے بہترین ثابت ہو۔'' دوسری طرف عورت سے فرمایا گیا ہے کہ وہ خاوند کی فرمان برداری کرے اور اس کی خوشی کا خیال رکھے چنانچہ حضرت ابوامامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ نبی پاک ﷺ نے فرمایا خدا کا مومن بندہ خدا سے تقویٰ کے بعد جو چیز سب سے بہتر اپنے لیے انتخاب کرتا ہے وہ نیک بخت عورت ہے۔ (ایسی عورت) جس کو وہ حکم دے تو وہ فوراً اس پر عمل کرے۔ اس کی طرف

دیکھے تو وہ اس کا دل خوش کر دے، اس کو قسم دے تو وہ قسم کو پورا کرے اور وہ غائب ہو تو وہ اپنی عصمت اور اس کے مال کی حفاظت کرے۔ (ابن ماجہ) حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ایک اور موقع پر فرمایا: ''اس ذات کی قسم جس کے قبضے میں میری جان ہے، جو شخص بھی اپنی اہلیہ کو بستر پر بلائے اور وہ انکار کرے تو آسمان والا اس سے اس وقت تک ناراض ہوتا ہے جب تک وہ اپنے شوہر کو راضی نہ کرے (بخاری، مسلم) ایک دوسری حدیث میں ارشاد مسلم ہے: ''شوہر جب اپنی بیوی کو اپنے بستر پر بلائے اور وہ آنے سے انکار کر دے تو فرشتے صبح تک اس پر لعنت کرتے رہتے ہیں'' (بخاری)۔ ایک اور جگہ ارشاد فرمایا: ''شوہر جب اپنی بیوی کو ضرورت کے لیے بلائے تو وہ فوراً اس کے لیے حاضر ہو جائے، گو وہ تنور پر بیٹھی ہو (روٹی پکا رہی ہو) (ترمذی)۔

اللہ تعالیٰ کے پیارے نبی آقا جی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے بیوی کو خاوند کی اجازت کے بغیر نفلی نماز اور نفلی روزے رکھنے سے منع فرمایا ہے۔ (بخاری) حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے عورت کو دنیا کی بہترین متاع قرار دیا ہے۔ ارشاد ہے کہ ساری دنیا متاع ہے اور دنیا کی بہترین متاع نیک بخت عورت ہے۔ (مسلم) نیک بخت عورت کو جنت کی بشارت دی گئی ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ جو عورت پانچ وقت کی نماز پڑھتی رہے، رمضان کے روزے رکھے' اپنی آبرو بچائے یعنی پاک دامن رہے اور اپنے شوہر کی تابعداری اور فرمانبرداری کرتی رہے تو اسے اختیار ہے کہ جس دروازے سے چاہے جنت میں چلی جائے (بحوالہ بہشتی زیور) ایک اور جگہ حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو عورت اس حالت میں مری کہ شوہر راضی تھا وہ جنت میں داخل ہوگئی۔ (ترمذی) تاہم گناہ کے کام میں عورت خاوند کا حکم نہ مانے گی۔

عورتوں کی اکثریت کو اپنے خاوند کی وجہ سے معاشرے میں بلند مقام ملتا ہے۔ مثلاً ایک ڈاکٹر کی بیوی، ایک عالم کی بیوی، ایک کروڑ پتی کی بیوی، ایک ادیب حتیٰ کہ ایک وزیر کی بیوی وغیرہ کو معاشرے میں جو مقام حاصل ہوتا ہے اس کے حصول میں اس کا کوئی خاص کردار نہیں ہوتا۔ مگر بعض اوقات معمولی سے اختلاف کی وجہ سے عورت خاوند کی ناشکری کر گزرتی ہے۔ یہ ناشکری بہت بڑا گناہ ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا: ''میں نے آج (دوزخ) کی طرح کوئی ڈراونی چیز نہیں دیکھی۔ میں نے دیکھا اس میں عورتیں بہت ہیں۔ لوگوں نے عرض کیا: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم اس کی کیا وجہ ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا: یہی کفر۔ لوگوں نے عرض کیا: کیا اللہ سے کفر؟ آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا: نہیں خاوند کا کفر (ناشکری) احسان نہ ماننا۔ عورت کا حال یہ ہے کہ اگر تو عمر بھر اس کے ساتھ احسان کرتا رہے پھر کوئی بات تمہاری طرف سے ان کے خلاف طبیعت ہوگئی تو بول اٹھے گی کہ میں نے کبھی بھی تم سے کوئی بہتری نہیں دیکھی (بخاری)۔ حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ جو عورت بلا وجہ اپنے شوہر سے طلاق چاہے، اس پر جنت کی بو حرام ہے۔ (ابن ماجہ، ابوداؤد، احمد، ترمذی، دارمی) حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تین طرح کے آدمی ایسے ہیں جن کی نہ نماز قبول ہوتی ہے نہ کوئی اور نیکی منظور ہوتی ہے۔ ایک وہ عورت جس کا شوہر اس سے ناراض ہو، دوسرا وہ فرد جو نشہ میں مست ہو، تیسرا وہ مسلمان بھائی جو ایک دوسرے کو کسی دنیاوی وجہ سے چھوڑتے ہیں (ابن ماجہ)۔ اسلام میں مرد کے لیے سب سے محترم اس کی والدہ ہے اور عورت کے لیے اس کا خاوند۔ دونوں کی ناراضی سے بچنا چاہیے۔

شادی کے حوالے سے چند چیزوں کو ملحوظ خاطر رکھنا مفید ہوگا۔ عورت کے لیے شادی کی بہترین عمر 20 تا 25 سال ہے۔ اس دوران پیدا ہونے والی اولاد زیادہ صحت مند ہوتی ہے۔ مرد کے لیے شادی کی بہترین عمر 25 تا 27 سال ہے۔ ویسے 30 سال تک بھی ٹھیک ہے۔ بہتر یہ ہے کہ شادی کے وقت عورت کی عمر مرد سے پانچ تا دس سال چھوٹی ہو۔ کیوں کہ بچوں کی پیدائش کی وجہ سے عورت کا جسم جلد ڈھل جاتا ہے جس کی وجہ سے عورت میں کشش کم ہو جاتی ہے۔ اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی اور ذہنی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہو جاتی ہے۔

منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ لمبا عرصہ نہیں ہونا چاہیے۔ زیادہ سے زیادہ ایک سال کا وقفہ ہو۔ اگر درمیانی وقفہ زیادہ لمبا ہو تو دونوں خصوصاً مرد شدید جھنجھلاہٹ. (Frustration) کا شکار ہو جاتا ہے۔ شادی کی تاریخ طے کرتے وقت حیض کا بھی ضرور دھیان رکھا جائے۔ ایسا نہ ہو کہ شادی کے ایک آدھ دن بعد ماہواری شروع ہو جائے۔ اس سے خاوند شدید جسمانی تناؤ (Tension) کا شکار ہوگا۔ لہٰذا شادی کی تاریخ ماہواری کے آٹھ دن بعد کی رکھی جائے تاکہ دونوں میاں بیوی مباشرت سے بھرپور لطف اندوز ہو سکیں۔ حیض کے فوراً بعد عورت کے جنسی جذبات عموماً مدھم پڑ جاتے ہیں۔ ان دنوں اس کی طبیعت میں چڑ چڑا پن، اضمحلال، افسردگی اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔

شادی دھوم دھام سے ہونی چاہیے تاکہ ہر کسی کے علم میں ہو کہ فلاں کی شادی ہوگئی ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ ''نکاح کا اعلان کرو، نکاح مسجد میں کرو اور اس پر دف پیٹو (کہ خوب اعلان ہو) (ترمذی)۔ اسلام میں خفیہ شادی سے منع کیا گیا ہے۔ بعض فقہا کے نزدیک خفیہ شادی زنا کے برابر ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ حلال و حرام میں حد فاصل نکاح کی شہرت اور دف ہے۔ (ترمذی)

شادی کرتے وقت اس چیز کا بھی دھیان رکھا جائے کہ دونوں میاں بیوی کے قد چھوٹے نہ ہوں۔ ایسی صورت میں اصول وراثت کے مطابق اکثر بچوں کے قد چھوٹے ہوں گے جس کی وجہ سے یہ بچے احساس کمتری کا شکار ہو جائیں گے اور بچیوں کی شادیوں میں مسائل پیدا ہوں گے۔ یعنی دونوں میں سے ایک کا قد لازماً لمبا ہونا چاہیے۔ اس طرح دونوں میاں بیوی کے رنگ بھی زیادہ سانولے نہیں ہونے چاہیں۔ اس صورت میں بھی اصول وراثت کے تحت اکثر بچوں کے رنگ سانولے ہوں گے اور یہ بے چارے بھی احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ مزید برآں لڑکیوں کی شادی میں دقت پیش آئے گی۔ چنانچہ بہتر یہی ہے کہ میاں بیوی میں سے ایک کا رنگ ضرور گورا ہونا چاہیے۔

باب—3

ازدواجی زندگی

- مباشرت
- جسمانی معاینہ
- جنسی لحاظ سے حساس حصے
- بیوی کا اپنے جسم کو جاننا
- مباشرت کے آداب
- محبت کا کھیل (فور پلے)
- مباشرت کے طریقے
- پہلی مباشرت
- بعد از مباشرت (آفٹر پلے)
- غسل جنابت
- آرگیزم (انتہائے لذت)
- جنسی سکون کے متبادل طریقے

مباشرت

(Intercourse)

شادی کی بنیاد مباشرت ہے۔مگر ہمارے ہاں اکثر لوگ اس کی الف بے سے بھی واقف نہیں۔ یقین کریں کہ کچھ لوگوں کو تو یہ بھی علم نہیں کہ مباشرت ہوتی کہاں ہے۔ وہ Exact جگہ کونسی ہے۔اس سلسلے میں ہماری خواتین کی معلومات تو نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے وہ ازدواجی زندگی سے بھرپور انداز سے لطف اندوز نہیں ہوتیں۔ بلکہ اکثریت تو شدید جھنجھلاہٹ (Frustration) کا شکار ہوتی ہے۔

ایک نوجوان وکیل علاج کے لیے میرے پاس آیا۔اس کے اولاد نہیں ہورہی تھی۔اس کی بیوی جاب کرتی تھی۔دونوں پڑھے لکھے مگر دونوں کو علم نہ تھا کہ مباشرت کہاں کی جاتی ہے۔وہ دو سال سے پاخانے کی جگہ مباشرت کرتے رہے،تو بچہ کیسے پیدا ہوتا۔

ہمارے ہاں عموماً مباشرت کو اچھی چیز نہیں سمجھا جاتا جس کی وجہ سے اکثر خواتین جنسی عمل میں بھرپور شرکت اور تعاون نہیں کرتیں نتیجتاً وہ خود بھی اکثر اوقات ازدواجی لطف سے محروم رہتی

ہیں اور خاوند بھی بھرپور جنسی سکون اور لطف حاصل نہیں کر پاتا۔ حالانکہ اسلام میں شادی کے بعد مباشرت کوئی ناپسندیدہ چیز نہیں بلکہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مباشرت کو نیکی اور صدقہ قرار دیا ہے جس کا ثواب ملتا ہے (مسلم)۔ اور اگر بیوی تعاون نہ کرے تو وہ گناہ کی مرتکب ہوتی ہے (بخاری)۔

اکثر خواتین کے نزدیک مباشرت ایک تکلیف دہ چیز ہے اور وہ اس سے خوف زدہ ہوتی ہیں۔ چنانچہ مباشرت کے وقت اس خود ساختہ خوف کی وجہ سے ان کا جسم تن اور اکڑ (Tense) جاتا ہے۔ خصوصاً فرج (Vagina) کے منہ کے مسلز (پٹھے) تن جاتے ہیں جس کی وجہ سے مباشرت کا عمل تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر بیوی مباشرت کے دوران میں اپنے جسم خصوصاً فرج کے پٹھوں کو بالکل ڈھیلا (Relax) چھوڑ دے تو عموماً مباشرت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ عام طور پر شروع کی چند مباشرتوں میں کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ لیکن یہ تکلیف بھی اس تکلیف سے کم ہوتی ہے جو عورتوں کو زیور کے شوق میں ناک اور کان میں چھید کروانے سے ہوتی ہے۔

جنسی لحاظ سے مرد اور عورت میں فطری طور پر بہت فرق ہے۔ مرد معمولی اشتعال (Stimulation) سے بہت جلد جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ پھر جونہی مرد جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے تو وہ مباشرت کے ذریعے منزل (Discharge) ہو کر جنسی سکون حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن اگر وہ جنسی اشتعال کے بعد منزل نہ ہو تو وہ نہ صرف اپنے آپ کو غیر مطمئن محسوس کرتا ہے بلکہ شدید جھنجھلاہٹ (Frustration) اور تکلیف (Discomfort) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر مرد کو بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے بار بار اس تجربے سے گزرنا پڑے تو پھر یا تو وہ جنس (Sex) میں دلچسپی کھو دیتا ہے۔ بعض انتہائی صورتوں میں تو وہ نامردی کا شکار ہو جاتا ہے یا پھر دوسری عورتوں کی طرف مائل ہو کر گناہ کی دلدل میں دھنس جاتا ہے۔ اسی لیے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''شوہر جب اپنی بیوی کو اپنی ضرورت کے لیے بلائے تو وہ فوراً اس کے لیے حاضر ہو جائے گو (چاہے) وہ تنور پر بیٹھی ہو (روٹی پکا رہی ہو) (ترمذی) ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے کہ شوہر جب بھی اپنی بیوی کو اپنے بستر پر بلائے اور وہ انکار کر دے تو فرشتے صبح تک اس پر لعنت بھیجتے رہتے ہیں (بخاری)۔

جنسی تیاری کے لیے وقت کے لحاظ سے بھی دونوں میں بہت فرق ہے۔ مرد جنسی عمل کے لیے جلد تیار ہو جاتا ہے۔ مرد دو تین منٹ کے جنسی اشتعال سے منزل (Discharge) ہو کر آرگیزم (انتہائے لذت) حاصل کر لیتا ہے۔ جب کہ عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے فطری طور پر مرد سے 5 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اسے آرگیزم کے حصول کے لیے 30 منٹ کے محبت کے کھیل (Foreplay) اور اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے اشتعال (Stimulation) کی ضرورت ہے۔ مرد اور عورت کے جنسی تجربے (Experiences) بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مرد بنیادی طور پر جنسی ہیجان (Tension) کو خارج (Release) کرنا چاہتا ہے۔ جب کہ عورت کا تجربہ اس کے بالکل الٹ ہوتا ہے۔ عورت کو جنسی خوشی اس وقت زیادہ محسوس ہوتی ہے جب اس کے جنسی ہیجان (Tension) میں آہستہ آہستہ اضافہ ہو۔

میاں بیوی کی جنسی خواہش بھی ایک جیسی نہیں ہوتی۔ کبھی مرد میں کم اور عورت میں زیادہ ہوتی ہے اور کبھی اس کا اُلٹ ہوتا ہے۔ یعنی کبھی خاوند میں جنسی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور کبھی بیوی میں۔ عموماً مرد کی جنسی خواہش عورت کی نسبت کچھ زیادہ اور شدید Intense ہوتی ہے۔ اصولی طور پر مرد کی جنسی خواہش اور دلچسپی 21 تا 26 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہے جب کہ عورت کے جنسی عروج کی عمر 35 تا 39 سال ہے۔ مرد اور عورت کی جنسی خواہش اور دلچسپی میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ بعض اوقات ذہنی دباؤ (Stress) اور زیادہ مصروفیت کی وجہ سے مرد کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے جب کہ دوسری طرف خاوند گھر سے باہر پرکشش خواتین کو دیکھتا ہے جس کی وجہ سے اسے زیادہ جنسی انگیخت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں اس کے جنسی جذبات فوراً مشتعل ہو جاتے ہیں پھر وہ جنسی سکون چاہتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ کے

نبی صلی اللہ علیہ وآ لہ وسلم نے فرمایا: ''تم میں سے کسی کو جب (کوئی دوسری) عورت بھلی محسوس ہو اور دل پر چوٹ پڑے تو چاہیے کہ اپنی بیوی کے ساتھ ہم بستر ہو۔ اس تدبیر سے اجنبی عورت کا اثر دل سے جاتا رہے گا۔ (مسلم) اسی لیے ضروری ہے کہ بیوی ایسی صورت حال میں خاوند کے ساتھ تعاون کرے ورنہ گناہ گار ہوگی۔

ایک سروے میں معلوم ہوا کہ 2/3 خواتین مردوں کی نسبت مباشرت کی کم خواہش رکھتی ہیں۔ کنزی کے سروے کے مطابق شادی کے شروع میں خاوند بیوی سے زیادہ مباشرت کی خواہش رکھتا ہے لیکن درمیانی عمر (40-35) میں الٹ، یعنی اس عمر میں عورت زیادہ جنسی خواہش رکھتی ہے۔ ہنٹ (Hunt) کے سروے سے معلوم ہوا کہ 5 فیصد عورتوں میں شادی کے بعد مباشرت کی خواہش نسبتاً کم تھی۔ یعنی شادی کے ابتدائی دنوں میں ان کی جنسی خواہش کم تھی۔ مگر Redook کے سروے میں 33 فیصد بیویوں نے بتایا کہ ان کی خواہش تھی کہ وہ موجودہ حالت سے زیادہ مباشرت کرتیں۔

اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ مرد Sex کو زیادہ اہمیت دیتا ہے جب کہ عورت رومانس کو۔ مگر بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ دونوں مباشرت چاہتے ہیں یعنی دونوں جنسی خواہش کے حوالے سے مختلف نہیں۔ دوسرے الفاظ میں عورت بھی سیکس کو بہت پسند کرتی ہے۔ فرق یہ ہے کہ عورت کو سیکس سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے کم از کم 20 تا 30 منٹ محبت کے کھیل (Foreplay) کی ضرورت ہے، جب کہ مرد کو عموماً صرف 2,3 منٹ کے فور پلے کی ضرورت ہے اور بعض کو کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ فوراً جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک بات پر تقریباً سارے ماہرین متفق ہیں کہ مرد بنیادی طور پر مباشرت اور انزال چاہتا ہے۔ وہ مرد جن کو بھرپور سیکس ملتی ہے وہ اپنی بیویوں کو بھرپور محبت دیتے ہیں کیوں کہ مرد کے دل اور روح کو کھولنے کے لیے اسے بھرپور سیکس کی ضرورت ہے۔ لہٰذا عورت کو بھرپور محبت حاصل کرنے کے لیے بھرپور سیکس مہیا کرنی ہوگی۔ گھریلو جھگڑوں کی ایک بہت بڑی وجہ عورت کا مرد کو بھرپور سیکس کا مہیا نہ کرنا ہے۔ مرد ان عورتوں کے شیدائی ہوتے ہیں جو ان کو بھرپور سیکس دیتی ہیں اور کبھی انکار نہیں کرتیں۔

ہمارے ہاں تقریباً تمام بیویاں جنسی عمل میں فعّال (Active) کردار ادا نہیں کرتیں۔ کبھی پہل (Initiate) نہیں کرتیں۔ جنسی عمل کے دوران وہ ایک زندہ لاش کی طرح بے حس پڑی رہتی ہیں جو کچھ کرنا ہوتا ہے خاوند ہی کرتا ہے۔ خواتین تو اپنے جنسی لطف کا اظہار بھی نہیں کرتیں۔ ایسی صورت میں خاوند منزل (Discharge) تو ہو جاتا ہے مگر سیکس سے لطف اندوز نہیں ہوتا۔ یعنی اس کو بھرپور سیکس نہیں ملتی جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھرپور محبت نہیں دے پاتا۔ شاید خواتین کا خیال ہے کہ اگر وہ فعال ہوں گی تو خاوند ان کو پسند نہ کرے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ اکثر مرد ان عورتوں کو پسند کرتے ہیں جو جنسی عمل میں فعّال کردار ادا کرتی ہیں اور خاوند کو بتاتی ہیں کہ وہ ان کے ساتھ سیکس سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔

عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ زیادہ مباشرت صحت کے لیے نقصان دہ ہے جب کہ حقائق بالکل اس کے الٹ ہیں۔ عورتوں میں زنانہ جنسی ہارمون Estrogen کی اعلیٰ سطح (High Level) کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدہ سیکس (Regular Sex) بہت ضروری ہے۔ Estrogen کی زیادہ مقدار عورت کی ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے جو کہ سن یاس (Menopause) میں پتلی ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ Estrogen کی زیادتی خواتین کو دل کے مسائل سے بھی بچاتی ہے اور زندگی کو خوشی کا احساس دیتی ہے۔ باقاعدہ سیکس کی وجہ سے عورت سن یاس کے بہت سے مسائل سے بچ جاتی ہے جس کا تفصیلی ذکر ''بڑھاپا اور جنسی زندگی'' والے باب میں آئے گا۔ دوسری طرف ریگولر سیکس مرد کے لیے بھی مفید ہے اس کا Testosterone لیول بھی بلند ہو جاتا ہے جو مرد کی جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) کے لیے ضروری اور مفید ہے۔ اس کی وجہ سے فرد زیادہ طاقتور اور پُر اعتماد محسوس کرتا ہے اور جنسی عمل کو عمر کے آخری حد تک جاری رکھ سکتا ہے۔ یاد رہے کہ جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) کا تعلق جنسی ہارمون

Testosterone کے ساتھ ہے۔ Estrogen اور Testosterone کے لیول کو برقرار رکھنے کے لیے ہفتہ میں ایک دو بار مباشرت مفید اور ضروری ہے۔ ریسرچ بتاتی ہے کہ آرگیزم بنیادی طور پر عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔ ویسے بھی جنسی عمل ثواب کا باعث ہے۔ پھر اس ثواب کے حصول میں کنجوسی کیوں؟ تاہم جنسی عمل صرف مباشرت نہیں جنسی سکون کو مباشرت کے علاوہ دوسرے طریقوں سے بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جس کا مفصل ذکر ''جنسی سکون کے متبادل طریقے'' والے حصے میں ہوگا۔

ہمارے ہاں عموماً مرد اور خواتین دونوں اپنی خلوت کی باتیں دوسرے لوگوں کو بتا دیتے ہیں حالانکہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خلوت کی باتیں دوسروں کو بتانے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ اسلام میں یہ بالکل حرام ہے۔

جسمانی معاینہ
(Physical Examination)

میری ایک خاتون شاگرد کا اندازہ ہے کہ تقریباً 90 فیصد خواتین کو یہ علم نہیں کہ مباشرت میں دخول (Penetration) ہوتا ہے۔ یعنی ذکر (Penis) فرج (Vagina) میں داخل ہوتا ہے۔ میرے خیال میں اس میں کچھ مبالغہ ہے۔ تاہم خواتین کی ایک بڑی تعداد اس امر سے آگاہ نہیں۔ بلکہ خواتین و حضرات کی اکثریت اس بات سے آگاہ نہیں کہ مباشرت میں Exactly دخول کہاں ہوگا۔ گذشتہ دنوں میرے پاس ایک نیا شادی شدہ جوڑا آیا۔ ان کی شادی کو 5 ماہ گزر چکے تھے مگر ابھی تک مباشرت نہیں ہوئی تھی۔ لڑکی نے مجھے بتایا کہ پہلے دو ماہ تو ان دونوں کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کرنی کہاں ہے۔ یقین کریں مردوں کی بہت بڑی تعداد (90 فیصد کے لگ بھگ) کو ٹھیک ٹھیک علم نہیں کہ مباشرت کہاں کرنی ہے۔ صرف اندازہ ہے۔ اس لیے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ بیوی کو اپنے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کا تفصیلی علم ہو کہ کونسی چیز کہاں ہے۔ اس کے لیے وہ خود اپنے اعضائے مخصوصہ کا اچھی طرح معاینہ کرے اور اس کا علم حاصل کرے پھر اپنے میاں کو بھی اس کا مفصل معاینہ کرائے تاکہ

اس کو بھی علم ہو کہ کونسی چیز کہاں ہے تا کہ غلطی کا امکان نہ رہے۔

میرے پاس علاج کے لیے برطانیہ سے ایک نوجوان آیا۔ وہ شادی شدہ تھا مگر اسے یہ علم نہ تھا کہ فرج کہاں ہوتی ہے۔ چنانچہ وہ پہلی رات غلطی سے پاخانے کی جگہ مباشرت کر بیٹھا۔ بیوی نے شور مچا دیا کہ یہ ہم جنس پرست ہے اور اس سے طلاق لے لی۔ حالانکہ وہ ہم جنس پرست نہیں تھا۔

اعضائے مخصوصہ کے مفصل معاینہ کے لیے کم از کم 30 منٹ مختص کریں۔ معاینہ اس وقت کریں جب آپ پرسکون ہوں۔ اپنے کمرے میں چلی جائیں، کمرے میں آپ اکیلی ہوں۔ اندر سے کنڈی لگا لیں تا کہ کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کر سکے۔ اپنے نیچے والے کپڑے اُتار لیں۔ سارے کپڑے بھی اتارے جا سکتے ہیں۔ کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو، نہ گرمی ہو نہ سردی۔ چوتڑوں (Hips) کے بل فرش پر بیٹھ جائیں۔ ٹانگیں آگے کو پھیلا لیں مگر گھٹنے کھڑے ہوں۔ ٹانگیں تھوڑی سی کھول لیں۔ آپ کا منہ روشنی کی طرف ہو۔ بستر پر نہ بیٹھیں۔ وہ نرم ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرد نیچے کو دھنس جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے صحیح معاینہ نہ ہو سکے گا۔ معاینہ کے وقت ایک آئینے کو اعضائے مخصوصہ کے بالکل سامنے رکھ کر ان کا سرسری جائزہ لیں۔ پھر ایک ہاتھ میں ٹارچ پکڑیں اور دوسرے ہاتھ سے اعضائے مخصوصہ کے بیرونی لبوں کو کھولیں تو اس کے نیچے آپ کو سرخ رنگ کے اندرونی لب نظر آئیں گے۔ ان کا بغور جائزہ لیں۔ اوپر کی طرف جہاں اندرونی لب ملتے ہیں وہاں آپ کو ایک دانہ سا نظر آئے گا جو کہ آپ کا بظر (Clitoris) ہے۔ اس کے اوپر ٹوپی (Hood) سی ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی زبان کو باہر نکال کر اس سے اپنی ٹھوڑی کو چھونے کی کوشش کریں تو زبان نیچے کو لٹک جائے گی۔ اس طرح بظر نیچے کو لٹک رہا ہوتا ہے۔ اس کا کچھ حصہ جسم کے اندر اور کچھ باہر ہوتا ہے۔ اس سے تقریباً ایک انچ نیچے پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے اس سے بھی نیچے فرج (Vagina) ہوتی ہے۔ بالکل نیچے مگر لبوں کے باہر مقعد (Anus) ہوتی ہے۔ اطمینان کے ساتھ ان سب اعضا کا اچھی طرح معاینہ کریں کہ کونسی چیز کہاں ہے تا کہ مباشرت کے وقت آپ دخول (Penetration) میں خاوند کی رہنمائی اور مدد کر سکیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ خاوند مباشرت کرتے وقت کوئی غلطی کر بیٹھے۔ گذشتہ دنوں یورپ سے میرے پاس ایک نوجوان علاج کی غرض سے آیا اسے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا تفصیلی علم نہ تھا چنانچہ پہلی رات مباشرت کے دوران غلطی سے اس نے مقعد میں دخول کیا۔ جس کی وجہ سے بہت مسائل پیدا ہو گئے۔ آخر کار اسے بیوی کو طلاق دینی پڑی۔ خاوند کا بیوی کے جسم کو دیکھنا گناہ نہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اپنی شرم گاہ کو پردے میں رکھو مگر اپنی بیوی سے نہ چھپاؤ۔ (ابوداؤد، احمد، ترمذی) حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا کہنا ہے کہ مباشرت کے وقت اپنی بیوی کی شرم گاہ کو دیکھنا اولیٰ اور افضل ہے۔ اس لیے کہ اس کی وجہ سے اس کی لذت کو زیادہ مکمل اور بھرپور طریقے سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ (ہدایہ)

کتاب میں اعضائے مخصوصہ کی تصویر شامل نہیں کی گئی۔ تاہم آپ اسے خط لکھ کر ہم سے حاصل کر سکتے ہیں۔

جنسی لحاظ سے حساس حصے

(Erogenous Zones)

ویسے تو عورت اور مرد کا تمام جسم ہی جنسی لحاظ سے حساس ہوتا ہے۔ مگر کچھ مقامات دوسروں سے نسبتاً زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ جنسی لطف کے لیے ایک دوسرے کے حسّاس حصوں سے آ گاہی حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

جنسی لحاظ سے عورت کے حسّاس حصّے

بظر (Clitoris)

ماہرین کے مطابق عورت کے جسم کا حسّاس ترین حصہ اس کا بظر ہے۔ تاہم کچھ عورتوں کی فرج (Vagina) زیادہ حساس ہوتی ہے۔ بظر عورت کے اعضائے مخصوصہ (Vulva) کے اوپر والے حصے میں جہاں اندرونی لب ملتے ہیں، موجود ہوتا ہے۔ یہ مرغی کی کلغی یا مٹر کے دانے جیسا ہوتا ہے۔ اس کا سائز عموماً "1/5 تا "1/4 انچ ہوتا ہے۔ تاہم اس کا سائز چھوٹا، بڑا ہوسکتا ہے۔ بظر کو عورت کی ٹانگیں کھول کر آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے۔ اچھی طرح دیکھنے

کے لیےاس کے Hood کوایک طرف کردیں۔بظر کومشتعل (Stimulate) کرنے سے عورت لازماً جنسی عروج (Orgasm) حاصل کرلیتی ہے۔یہ جنسی اشتعال میں اکڑ جاتا ہے مگر جنسی اشتعال کےعروج (Pleatu) اورآرگیزم کے بعدسکڑ جاتا ہے۔بظر کا جنسی لطف کے علاوہ اورکوئی مقصدنہیں۔چوں کہ یہ فرج (Vagina) سے کافی دورتقریباً ڈیڑھ انچ کے فاصلے پر ہوتا ہےجس کی وجہ سے عام حالات میں مباشرت کے دوران ذَکر (Penis) اس کو ٹچ نہیں کرتا۔اسے عموماً انگلی سے ہی چھونا اورمشتعل کرنا پڑتا ہے۔بظر کو چھونا فرج کے چھونے سے زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے۔عورت کے جنسی عروج (Orgasm) کے بعد یہ بہت حسّاس ہوجاتا ہے پھرعورت کواسے چھونا ناپسند ہوتا ہے۔چھونے سے اسے تکلیف ہوتی ہے۔تاہم اس کی حسّاسیت بدلتی رہتی ہے۔اس کا سب سے حسّاس حصہ اس کےاوپر والا حصہ ہوتا ہے۔اگرچہ اس کے پہلو (Sides) بھی بہت حسّاس ہوتے ہیں۔

جی سپاٹ G Spot

بظر کے بعدعورت کا دوسرا احساس، جنسی حصہ، جی سپاٹ کہلاتا ہے۔اس کوایک جرمن ڈاکٹر Earnest Grafen Berg نے 1950ء میں دریافت کیا اوراب یہ اسی کے نام موسوم ہے۔اگرعورت منہ آسمان کی طرف کر کے بستر کے اوپر لیٹ جائے تو یہ مقام اس کی فرج کے ایک دوانچ اندرفرج کی اوپر والی دیوار میں ہوتا ہے۔اس کومشتعل (Stimulate) کرنے سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے،مگر یہ آرگیزم خودلذتی اور دخول یعنی مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے،مگر بہت لطف انگیز۔یہ عموماً چھوٹے لوبیے کی شکل کا ہوتا ہے مگر رگڑنے سے مشتعل ہوکر دوگنا ہوجاتا ہے۔تاہم ہرعورت کے جی سپاٹ کے سائز اور مقام میں فرق ہوتا ہے۔اسے مشتعل کرنے سے عورت کو جھٹکا لگتا ہے،جگہ سوجھ جاتی ہےاور عورت کو پیشاب کی خواہش محسوس ہوتی ہے۔لہٰذا اسے مشتعل کرنے سے پہلے عورت کو پیشاب کرلینا چاہیے تاہم اگر اشتعال جاری رہےتو 2 منٹ تا 20 منٹ کے مساج کے بعد عورت کوجنسی لطف محسوس ہونے لگتا ہے۔جی سپاٹ کے آرگیزم سے 54 فیصدعورتیں پانی خارج کرتی ہیں اور 14 فیصد ہمیشہ اخراج کرتی ہیں۔یہ اخراج بے رنگ ہوتا ہے۔تاہم اخراج یا بغیر اخراج کے آرگیزم کے لطف میں معمولی فرق ہوتا ہے۔ایک سروے میں 80 فیصدخواتین نے اسے جنسی لحاظ سے بہت حساس حصہ قراردیا۔ایک اورسروے میں 66 فیصد عورتوں نے بتایا کہ ان کواس جگہ کا علم ہے۔ہمارے ہاں 99.9 فیصدلوگ جی سپاٹ سے آگاہ نہیں۔ڈاکٹر Davidson اوراس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ ہرعورت جی سپاٹ رکھتی ہےاوراخراج کی اہل ہےمگر اخراج عموماً دوسرے یا تیسرے آرگیزم میں حاصل ہوتا ہے۔یاد رہے کہ عورت ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔مباشرت میں جی سپاٹ تک پہنچنے کے لیے پیچھے سے دخول یعنی Doggy Style زیادہ مناسب ہے۔جب کہ بعض خواتین خود ہی خاوند کے ذَکر (Penis) کو جی سپاٹ پر رگڑ سکتی ہیں۔

اپنے جی سپاٹ کوتلاش کرنے کے لیے آپ اپنی فرج (Vagina) میں گھڑی کا تصور کریں۔اس کے 12 بجے ناف پر تصور کریں اور جی سپاٹ 11 بجے اور 1 بجے کے درمیان ہوگا۔اس کی تلاش کے لیے اپنی دوانگلیاں فرج میں داخل کر کے اس مقام کوانگلیوں سے دائیں بائیں زور زور سے رگڑیں وہ جگہ سوجھ جائے گی۔آپ کو پیشاب کی خواہش ہوگی مگر آپ Rub کرتی جائیں حتیٰ کہ آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔اگر رگڑنا جاری رکھیں گی تو ایک سے زیادہ آرگیزم اوراخراج حاصل کرسکیں گی۔

فرج (Vagina)

عورت کا تیسرا حساس ترین حصہ اس کی فرج ہے۔ساری فرج حساس نہیں ہوتی بلکہ اس کا صرف بیرونی ایک تا ڈیڑھ اِنچ حصہ حساس ہوتا ہے۔بعض عورتوں کے فرج کے منہ (Entrance) کی بجائے اس کی دائیں اور بائیں اطراف (Sides) زیادہ حساس ہوتی ہیں۔

لب (Labias)

عورت کی اندام نہانی (Vulva) کے لب بھی بہت حساس ہوتے ہیں۔ بیرونی لب جن پر بال ہوتے ہیں کم اور اندرونی سرخ لب زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اندرونی لبوں کے اشتعال (Stimulation) سے بھی عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

پستان (Breasts)

عورت کے پستان بھی جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں۔ بعض عورتیں (ایک فیصد) صرف ان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ پستان چھوٹے بڑے ہو سکتے ہیں۔ مگر چھاتیوں کے سائز کا عورت کی جنسی حساسیت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ چھوٹی چھاتیاں زیادہ اور بڑی کم حساس ہو سکتی ہیں۔ پستان دیکھنے میں بھی جنسی طور پر بہت پرکشش ہوتے ہیں۔ ان کا سب سے حساس حصہ ان کے نپلز ہوتے ہیں۔ بہت سی عورتوں کے نپلز (Nipples) اور اندام نہانی (Vulva) کا بلاواسطہ (Direct) تعلق ہوتا ہے۔ چنانچہ نپلز کو مشتعل کرنا دراصل Vulva کو مشتعل کرنا ہے۔ جنسی ہیجان میں نپلز تن جاتے ہیں مگر دودھ پلانے والی عورتوں میں ایسا نہیں ہوتا۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ ایک نپل نسبتاً زیادہ حساس ہوتا ہے۔ عورت کو اس چیز کا علم ہونا چاہیے تاکہ وہ جنسی لطف کے لیے اپنے خاوند کو بتا سکے۔

سرین (Buttocks)

پستان کے بعد عورت کے سرین بھی کافی حساس ہوتے ہیں۔ ان کو چھیڑنا اور مشتعل کرنا عورت کو پسند ہے۔ یہ دیکھنے میں بھی بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ بہت سے مرد صرف ان کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہو جاتے ہیں۔

دوسرے حساس حصے

ناف کے نیچے اور اندام نہانی کے لبوں کے اوپر بالوں والا حصہ بھی بہت حساس ہوتا ہے۔ اسی طرح پیٹ خصوصاً پیٹ کی بائیں طرف (Side) ناف اور ناف کے نیچے والا حصہ بھی کافی حساس ہے۔ اس کے علاوہ فرج اور مقعد (پاخانے کی جگہ) کے درمیان والا حصہ جنسی طور پر بہت حساس ہے۔ مقعد کے اردگرد کے حصے کو مشتعل کرنا بھی بہت سی عورتوں کو پسند ہے۔

جنسی لحاظ سے یہ حصے بھی حساس ہیں

رانیں، خصوصاً ان کا اندرونی حصہ، بازو اور ان کا اندرونی حصہ، گال، ہونٹ، زبان، منہ کا اندرونی حصہ، بغل، کمر، گردن اور اس کا پچھلا اور بائیں طرف کا حصہ، گلا، کان کی لوئیں، کان کی لوؤں کے پیچھے والا حصہ، گھٹنوں کا پچھلا حصہ، ہاتھوں کی انگلیوں کی پوریں، پاؤں کا انگوٹھا اور جلد وغیرہ۔

تازہ ترین ریسرچ

تازہ ترین ریسرچ میں ماہرین نے مزید دو حساس مقامات کی نشاندہی کی ہے۔ یو سپاٹ (U Spot) یعنی پیشاب کی نالی کا اگلا سوراخ (Urethral Opening)
ایکس سپاٹ (X Spot) یعنی بچہ دانی کا منہ (Cervix)

جنسی لحاظ سے مردوں کے حساس حصے

مردوں کا سب سے حساس حصہ اس کا ذکر (Penis) ہے۔ خصوصاً ذکر کا اگلا حصہ یعنی حشفہ (Glans) جسے ذکر کی ٹوپی بھی کہا جاتا ہے۔ حشفہ کا چاروں طرف والا حصہ یعنی اس کے کنارے حشفہ سے بھی زیادہ حساس ہیں۔ اس طرح حشفہ کے نیچے والی جھلی جو حشفہ اور ذکر کی شافٹ کو ملاتی ہے، بھی بہت حساس ہوتی ہے۔ ذکر کا سوراخ بھی بہت حساس ہے۔

ذکر کے بعد مرد کے خصیے (Testicles) اور خصیوں اور مقعد (پاخانے کی جگہ) کے درمیان والی جگہ بھی جنسی طور پر بہت حساس ہوتی ہے۔ مقعد خود بھی بہت حساس ہے۔ مقعد کے اردگرد کا حصہ بھی کافی حساس ہے۔ پراسٹیٹ کو مردانہ جی سپاٹ کہا جاتا ہے۔ اس کو بلاواسطہ (Direct) چھوا نہیں جا سکتا۔ اس کو چھونے کے لیے مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مرد کے کان، منہ، گردن، گلا، کندھا خصوصاً بایاں کندھا، کالر بون کی نیچے والی جگہ، نپلز، ناف، ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ، رانوں کا اندرونی حصہ، ہاتھ اور پاؤں کے تلوے اور پاؤں کے انگوٹھے وغیرہ بھی جنسی طور پر کافی حساس ہیں۔

میاں بیوی کو شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی ایک دوسرے کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کر لینی چاہیے۔ اس سلسلہ میں کھل کر بات کی جائے۔ چوں کہ عورت کو جنسی عروج تک پہنچنے یعنی آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد کی نسبت بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہے لیکن اگر خاوند اس کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرے تو وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے عورت اپنے پورے جسم کو مختلف انداز سے Explore کرے مثلاً چھونا، سہلانا، تھپتھپانا، بھینچنا، کاٹنا، مساج کرنا، چومنا، چاٹنا وغیرہ اور جانے کہ اس کا کونسا حصہ کس طرح جنسی طور پر جلد مشتعل ہوتا ہے اور پھر اپنے میاں کو بتائے کہ وہ اسے کس طرح مشتعل کرے تاکہ وہ (بیوی) بھی جلد آرگیزم حاصل کر لے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ خاوند بیوی کے سارے جسم کو مختلف انداز سے Explore کرے، مثلاً چھوئے، سہلائے، تھپتھپائے، مساج کرے، چومے، چاٹے، بھینچے، کاٹے، مارے وغیرہ۔ اس دوران بیوی اپنی پوری توجہ اپنے احساسات پر مرکوز کرے اور میاں کو بتائے کہ وہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کرے۔ اسے بتائے کہ اسے (بیوی) کہاں کیا کرنا اچھا لگتا ہے۔ پھر جب میاں وہی کچھ کرے گا تو وہ ازدواجی خوشیوں سے بھرپور لطف اٹھائے گی۔ ماہرین کا خیال ہے بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے خاوند کا بیوی کے جسم کو دیکھنا اور جاننا بہت ضروری ہے۔

بیوی کا اپنے جسم کو جاننا

اس مشق کے لیے 30 منٹ سے لے کر 60 منٹ ایک ہفتہ کے لیے روزانہ مختص کریں۔ کوشش کریں کہ اس دوران کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ اپنے کمرے میں چلی جائیں۔ کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو، نہ گرمی نہ سردی۔ اپنے سارے کپڑے اتار لیں۔ ایک بڑے آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے جسم کا اچھی طرح جائزہ لیں۔ مختلف حصوں کو دیکھیں کہ کیسے لگ رہے ہیں۔ اپنے خاوند کی نظر سے دیکھیں۔ 10 منٹ کے بعد اپنے سارے جسم پر انگلیاں پھیریں۔ نوٹ کریں کہ کیسا لگتا ہے۔ چھونے کے انداز کو بدلیں کبھی ہلکا (Soft)، کبھی سخت (Hard)، کبھی تیز اور کبھی سست، اپنی انگلیاں اپنے بازوؤں، ٹانگوں اور پیٹ وغیرہ پر پھیریں۔ ساری جلد پر ہاتھ پھیریں۔ رانوں کی اندرونی جانب کی جلد اور پاؤں کے تلوؤں کی حس کا موازنہ کریں۔ اسی طرح ہونٹ، کان، سینہ اور سرین (Buttocks) وغیرہ کی حس کا موازنہ کریں اور دیکھیں کہ کون سا حصہ زیادہ حساس ہے۔ جسم کو اس طرح چھوئیں کہ لطف اندوز ہوں۔ جسم کے مختلف حصوں کو سہلائیں۔ تھپتھپائیں، بھینچیں، مساج کریں، چومیں وغیرہ مثلاً پستان پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں۔ دونوں ہاتھوں سے ان کو بھینچیں، ہتھیلی سے مساج کریں۔ نپلز کے گرد انگلیاں پھیریں۔ انگوٹھے اور انگلی سے نپلز کو مسلیں، دبائیں اور ان احساسات کے فرق کو نوٹ کرتی جائیں۔ اس طرح

چوتڑوں پر ہاتھ پھیریں۔ ان کو علیحدہ علیحدہ ہاتھوں میں پکڑیں، زور سے بھینچیں۔ ان پر ضرب لگائیں، تھپڑ اور مکے ماریں۔ ان دونوں کے درمیان انگلی پھیریں اور مختلف احساسات کو نوٹ کریں۔ نوٹ کریں کہ آپ کو کیا اچھا لگا۔ ناف کے نیچے والے حصے، جہاں بال ہوتے ہیں (Pubic Area) کو مختلف انداز سے مشتعل (Stimulate) کریں۔ نرم اور سخت ہاتھ پھیریں۔ اس حصے کو آٹا گوندھنے کی طرح زور سے دبائیں۔ اسے ہاتھ میں پکڑ کر بھینچیں۔ اب اعضائے مخصوصہ کی طرف آجائیں، اوپر والے حصہ میں جہاں بیرونی لب ملتے ہیں بظر کے اوپر والے حصے کو دبائیں، بھینچیں۔ احساسات کے فرق کو نوٹ کریں۔

اب چوتڑوں کے بل زمین پر بیٹھ جائیں، فرش ٹھنڈا نہ ہو۔ منہ روشنی کی طرف ہو۔ پاؤں فرش پر ہوں، گھٹنے اٹھے ہوئے اور ٹانگیں کھلی ہوں۔ پہلے آئینہ کی مدد سے اعضائے مخصوصہ کا سرسری جائزہ لیں۔ پھر چکنی انگلی سے بیرونی لبوں کو اور پھر اندرونی لبوں کو مختلف انداز سے چھوئیں۔ چھیڑیں، دائیں اور بائیں دونوں طرف کے لبوں کے احساسات کا موازنہ کریں۔ فرج کے اندر دو انگلیاں ڈال کر جی سپاٹ کو تلاش کریں۔ اس کو مشتعل کریں۔ تاہم میاں کے ساتھ پہلی مباشرت سے پہلے فرج میں انگلی نہ ڈالیں۔ کیونکہ اس سے عموماً پردۂ بکارت پھٹ جاتا ہے جس سے خاوند غلط فہمی کا شکار ہو جائے گا اور آپ کو کنواری نہ سمجھے گا۔ فرج کے بیرونی حصے کو مختلف انداز سے مشتعل (Stimulate) کریں۔ فرج کے دائیں اور بائیں حصوں کے احساسات کو چیک کریں۔ اب بظر پر متوجہ ہوں۔ پہلے اس کی شافٹ کو مختلف انداز سے ہر طرف سے چھوئیں۔ مشتعل کریں اور احساسات کے فرق کو نوٹ کریں۔ ممکن ہے کہ دائیں ہاتھ والی عورت کے بظر کا دایاں حصہ بائیں حصے سے کئی گنا زیادہ حساس ہو۔ اب بظر کے Tip کی طرف آئیں اس کی ٹوپی (Hood) کو ایک طرف کر کے اس کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ کبھی آہستہ کبھی تیز۔ کبھی کچھ نرمی سے کبھی زور اور سختی سے۔ بظر کے مختلف حصوں کا مساج کریں۔ نیچے بنیاد سے لے کر اوپر چوٹی تک اور پھر احساسات کے فرق کو نوٹ کریں۔ اکثر عورتوں کی Tip سب سے زیادہ حساس ہوتی ہے۔ آپ اپنی حساسیت جانیں۔ اس طرح سارے جسم کے حساس حصوں کی حساسیت کے فرق کو نوٹ کریں اور جانیں کہ آپ کو کس حصہ کو کس انداز سے مشتعل کرنا زیادہ لطف دیتا ہے۔ ایک ہفتہ کی مشق کے بعد آپ جان لیں گی کہ آپ کے کس حصہ کو کس طرح مشتعل کیا جائے کہ آپ جلد جنسی عروج یا آرگیزم حاصل کر لیں۔ اس مشق کے دوران آپ بہت سی دلچسپ دریافتیں کریں گی۔ تاہم جنسی احساسات کے لحاظ سے ہر عورت دوسری سے مختلف ہے۔ بعض اوقات تو ایک ہی عورت کے جسم کے مختلف حصوں کی حساسیت بدلتی رہتی ہے۔ مثلاً آج بظر کی دائیں طرف زیادہ حساس ہے تو کل بائیں طرف زیادہ حساس ہو گی۔ اپنے ان مختلف احساسات کا اچھی طرح تجربہ کریں اور ان کو نوٹ کر لیں اور پھر اپنے خاوند کو بتائیں تاکہ وہ آپ کی ازدواجی زندگی کو زیادہ خوشگوار بنا سکے۔

اس طرح آپ اپنے خاوند کے بھی مختلف حصوں کو خصوصاً ذکر کے مختلف حصوں، خصیوں اور خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو مختلف انداز سے مشتعل کریں اور پوچھیں کہ اسے کیا اچھا لگا۔ یہ جان کر آپ اسے بھی بھرپور جنسی لطف مہیا کر سکیں گی۔

مباشرت کے آداب

سامان:

بغیر بازو کے کرسی، کشن والی، سخت (Hard) بستر، سخت میٹرس، دو تکیے سخت، مباشرت کے وقت کمر کے نیچے رکھنے کے لیے، دو نرم سونے کے لیے۔ چکناہٹ (Lubricant) کوئی اچھی کولڈ کریم۔ پانی میں حل ہونے والی جیلی، بادام روغن۔ تیل کوکونٹ یا زیتون۔ ویزلین اور پیٹرولیم جیلی ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ فرج میں جا کر جم (Stick) جاتی ہیں جس سے انفکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔ صفائی کے تین کپڑے ہوں ایک موٹا اور بڑا نیچے بچھانے کے لیے، باقی دو میاں بیوی کے لیے۔

مباشرت سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے مندرجہ ذیل کا خیال رکھنا مفید ہوگا۔

1۔ بہتر ہے کہ مباشرت کا دن پہلے سے طے شدہ ہو یا میاں بیوی ایک دوسرے کو واضح اشارے دیں کہ آج جنسی عمل کا پروگرام ہوگا۔ ویسے تو کوئی بھی دن ہوسکتا ہے۔ مگر اسلام میں جمعہ کے دن غسل کی فضیلت ہے یعنی مباشرت جمعرات کی رات یا جمعہ سے پہلے کرنا افضل ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے کہ جو کوئی جمعہ کے دن (اپنی بیوی کے لیے) غسل کا سامان کرے اور خود غسل کرے، تو اس کے لیے ہر قدم سال بھر کے عمل کا بدلہ ہے۔ گویا وہ سال بھر روزے سے رہا اور ان کی راتوں میں قیام کیا۔ (مشکوٰۃ)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے: جو کوئی جمعہ کے دن جنابت کا غسل کرتا ہے۔ پھر (جمعہ کی نماز کے لیے) سویرے نکلتا ہے تو گویا اس نے اونٹ کی قربانی پیش کی۔'' (بخاری)
بہتر ہے کہ اگلے دن چھٹی ہوتا کہ آرام کیا جاسکے۔

2۔ مباشرت کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے۔ دن ہو یا رات، تاہم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر رات کے پچھلے پہر وتر کی نماز ادا کرنے کے بعد مباشرت فرماتے تھے۔ اس وقت فرد عموماً زیادہ پرسکون ہوتا ہے اور جلد منزل نہیں ہوتا۔ جدید ریسرچ بھی اس کی تائید کرتی ہے۔

3۔ جنسی عمل کے لیے باقاعدہ تیاری کی جائے۔ خاوند گھر جلد آجائے۔ بیوی بھی کام جلد ختم کرلے۔ بچوں کو سلادے۔ میاں بیوی تھکے ہوئے نہ ہوں۔ جسمانی اور ذہنی طور پر پُرسکون ہوں۔ خوف، پریشانی (Tension) اور تھکاوٹ وغیرہ میں مباشرت نہ کی جائے۔ اس صورت میں فرد بھرپور لطف اندوز نہیں ہوتا۔ اس شام کھانا کم اور جلد کھالیا جائے۔ غذا زود ہضم ہو۔ یعنی مباشرت کے وقت پیٹ بھرا ہوا نہ ہو۔

4۔ کمرہ ایسا ہو جہاں سے آوازیں، دوسرے کمروں تک نہ پہنچ سکیں۔ مباشرت کے دوران فرد جنسی ہیجان میں آواز بھی نکالتا ہے۔ نئے شادی شدہ جوڑے میں اس کا خوف ہوتا ہے کہ ان کی آوازیں لوگ نہ سن لیں۔ یہ خوف ان کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے۔ اس صورت میں ہلکی پھلکی موسیقی لگائی جاسکتی ہے۔ تاکہ آوازیں باہر نہ جائیں۔ کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہو نہ گرمی نہ سردی۔ یعنی جگہ پرسکون ہو، شور وغل اور مداخلت سے محفوظ۔ فون اتار دیں ورنہ فون کی گھنٹی آپ کے جذبات کو ایک دم سرد کر دے گی۔

5۔ دونوں میاں بیوی کے جسم صاف ستھرے اور ہر قسم کی بو سے پاک ہوں۔ بہتر ہے کہ شام کو غسل کرلیا جائے۔ اگر باتھ روم بیڈ روم کے ساتھ ہو تو مباشرت سے ایک گھنٹہ پہلے دونوں اکٹھے ایک دوسرے کو غسل دیں۔ مقصد میل اتارنا نہیں بلکہ اس سے ایک دوسرے کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے۔ برش کرلیا جائے تاکہ منہ سے بو نہ آئے۔

6۔ کمرے کا ماحول رومانٹک بنالیں۔ روشنی مدھم ہو۔ اگر رنگین ہو تو اور بھی اچھا۔ موم بتی کی روشنی ماحول کو بہت سحر انگیز بنا دیتی ہے اس کی روشنی میں عورت کا جسم زیادہ خوبصورت اور پُرکشش دکھائی دیتا ہے۔ ایئر فریشنر چھڑک لیں۔ خوشبو آپ دونوں کی پسند کی ہو۔

7۔ شادی پر اتنا خرچ کرتے ہیں تو کچھ خرچ اپنے بستر پر بھی ضرور کریں۔ بستر کشادہ ہو یعنی ڈبل بیڈ ہوتا کہ حرکت کرنے میں آسانی ہو۔ گدے بہت زیادہ نرم نہ ہوں۔ زیادہ نرم بستر پر جسم اندر کو دھنس جاتا ہے جس کی وجہ سے حرکت کرنے میں دُشواری آتی ہے۔ بستر سے چرچراہٹ کی آوازیں نہیں آنی چاہیں۔ بستر کی چادریں خوش رنگ، شوخ رنگ کی اور نہایت ملائم ہوں۔ مثلاً ساٹن اور سلک وغیرہ کی۔ کاٹن اور کھردری چادریں سارا مزا خراب کر دیتی ہیں۔ ممکن ہو تو فرش پر قالین یا موٹی دری بچھی ہو تاکہ کبھی کبھار تنوع اور تبدیلی کے لیے نیچے مباشرت کی جاسکے۔ خواب گاہ میں ایک عدد بڑا آئینہ بھی ہو تاکہ وہاں آپ اپنے بناؤ سنگار کو چیک کرسکیں۔

8۔ مرد چوں کہ بنیادی طور پر بذریعہ بصارت یعنی کسی چیز کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے لہٰذا آپ کا لباس خوش رنگ، ملائم اور سلکی ہو۔ لباس کی بناوٹ ایسی ہو کہ آپ کے خوبصورت اعضاء مثلاً چھاتی وغیرہ زیادہ نمایاں اور پرکشش محسوس ہوں۔ لباس کا رنگ خاوند کی پسند کا ہو۔ اس طرح جونہی خاوند آپ کو دیکھے گا اس کے جنسی جذبات بھڑک اٹھیں گے اور جب وہ نرم لباس کے اوپر سے آپ کے جسم پر ہاتھ پھیرے گا تو اس کے جذبات میں آگ لگ جائے گی۔ اس کے ساتھ خاوند کی پسند کی خوشبو بھی استعمال کریں۔ سوائے گلے کے لاکٹ کے باقی زیورات اتار دیجیے۔ خاوند کی پسند کے مطابق ہلکا سا میک اپ کریں۔ عموماً مردوں کو زیادہ میک اپ پسند نہیں ہوتا۔ اس سلسلے میں آپ خاوند سے پوچھ سکتی ہے کہ اس کو کیا اچھا لگتا ہے۔ ہمارے ہاں عجیب ستم

ظریفی ہے کہ شروع میں تو بیویاں ان چیزوں کا خیال کرتی ہیں مگر چند برس گزرنے کے بعد وہ لباس اور جسمانی صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتیں۔ گھر میں اکثر اوقات ان کے کپڑے گندے ہوتے ہیں۔ ہاتھوں سے پیاز، لہسن اور ادرک کی بو آ رہی ہوتی ہے۔ جسم پسینہ کی بو سے لبریز ہوتا ہے۔ یہ سب چیزیں مرد کے جنسی جذبات کو سرد کرنے کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ عورت، اس رویے کی وجہ سے اپنی کشش کھو دیتی ہے۔ مگر یہی عورتیں جب بازار میں جائیں گی تو نہا دھو کر بن سنور کر جائیں گی۔ حالانکہ عورت کی شکل وصورت، لباس اور جسم کو ہمیشہ خاوند کے لیے پرکشش ہونا چاہیے۔ اس کے لیے عورت کو شعوری کوشش کرنی چاہیے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ بیوی ظاہری شکل وصورت میں ایسی ہو کہ خاوند دیکھے تو خوش ہو جائے۔ لباس کے علاوہ بیوی کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔

9۔ مباشرت سے پہلے ایک دوسرے کے کپڑے اتارنا بھی ایک لطف انگیز مرحلہ ہے۔ لہٰذا عورت کا ازار بند اور برا (انگیا) کے ہک اس قسم کے ہوں جسے خاوند آسانی سے کھول سکے۔ ورنہ بصورت دیگر آزار بند اور برا کو اتارتے اتارتے اس کے جذبات سرد پڑ جائیں گے۔

10۔ مباشرت فرج میں ہوگی۔ عورت کا خیال ہوتا ہے کہ مرد کو علم ہوتا ہے کہ ذکر کو داخل کب اور کہاں کرنا ہے جب کہ مرد کو علم نہیں ہوتا۔ لہٰذا جب عورت کے جنسی جذبات عروج پر ہوں تو وہ میاں کو داخل کرنے کا اشارہ کرے۔ اس کے ساتھ ہی دخول میں میاں کی مدد کرے تاکہ خاوند کو دخول میں دقت نہ ہو۔ اس کے لیے عورت ذکر کو ہاتھ سے پکڑ کر فرج میں داخل کرسکتی ہے یا اپنے دونوں لب اچھی طرح کھول دے تاکہ خاوند ذکر کو آسانی کے ساتھ داخل کرسکے۔ ہمارے ہاں چوں کہ بیویوں کو اس بات کا علم نہیں لہٰذا وہ دخول میں خاوند کی مدد اور رہنمائی نہیں کرتیں جس کی وجہ سے بہت سے خاوند رہنمائی کی عدم موجودگی میں آسانی سے دخول نہیں کر پاتے اور اس کوشش میں باہر ہی منزل ہو جاتے ہیں۔ یہ چیز بیوی کے لیے شدید فرسٹریشن اور خاوند کے لیے شرمندگی کا باعث ہوتی ہے۔

11۔ ماہرین کا خیال ہے کہ جب تک آپ دونوں کے پاس جنسی عمل سے لطف اندوز ہونے کے لیے کافی وقت نہ ہو اس کی کوشش نہ کی جائے۔ اس کے لیے آپ کے پاس کم از کم ایک گھنٹے کا وقت ہو۔ تب آپ محبت کے کھیل (فور پلے) اور مباشرت سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہوسکیں گی۔ عورت کو تو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں ہی آدھ گھنٹہ لگ جاتا ہے۔

12۔ جیسے کہ پیچھے بتایا جاچکا ہے کہ مباشرت صرف فرج (Vagina) میں ہوگی۔ مقعد میں قطعاً حرام ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آنحضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا جو شخص اپنی عورت کی مقعد میں بدفعلی کرے وہ ملعون ہے۔ خدا اس کی طرف نظر رحمت وشفقت سے نہیں دیکھتا۔ (ترمذی، ابوداؤد) بدقسمتی سے ہمارے ہاں بھی اب کچھ خاوند یہ حرکت کرتے ہیں۔ میرے پاس ایسے کئی کیس آئے۔ لہٰذا اس صورت میں بیوی کو کبھی بھی خاوند کو اس عمل کی اجازت نہ دینی چاہیے ورنہ وہ خود بھی گناہ گار ہوگی۔ اگر کبھی غلطی سے ایک آدھ بار ہو جائے تو صرف نظر کریں۔ بصورت دیگر پہلے اپنے خاوند کو سمجھائیں ورنہ اس معاملے کو دونوں خاندانوں کے سامنے پیش کریں۔ اس طرح اسلام میں حیض ونفاس کے دوران بھی مباشرت سے منع کیا گیا ہے۔ چنانچہ ارشاد ہے۔ ''حیض میں عورتوں سے بچو۔ ان سے قربت نہ کرو۔ جب تک وہ پاک نہ ہو لیں۔ تو جب پاک ہو جائیں تو ان کے پاس اس جگہ آؤ جس کا اللہ نے تم کو حکم دیا ہے۔ (البقرہ 222) حیض میں مباشرت نہ کرنے والی خواتین عموماً رحم کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔

13۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ سمجھ دار عورت کو چاہیے کہ ایک الگ کپڑا فارغ رکھے۔ جب اس کا شوہر مباشرت سے فارغ ہو جائے تو اسے اس کو تھما دے جس سے

وہ اپنی صفائی کر سکے پھر عورت اپنی صفائی خود کرے۔ اگر ان کے کپڑوں میں جنابت کا کوئی اثر نہ پہنچا ہو تو وہ ان کپڑوں میں نماز پڑھ سکتے ہیں۔ (المفتی)

14۔ بیوی اپنے خاوند کو بتائے کہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فوری طور پر مباشرت سے منع فرمایا ہے۔ کیوں کہ عورت کو جنسی طور پر تیار ہونے کے لیے کچھ وقت چاہیے۔ (زادالمعاد) یعنی مباشرت فوراً شروع نہیں کر دینی چاہیے ورنہ آپ اس عمل سے لطف اندوز نہ ہوں گی۔

15۔ مباشرت سے پہلے دونوں یہ دعا پڑھیں ”بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارز قتنا“ (یا اللہ عزوجل ہمیں شیطان سے محفوظ رکھ اور اس کو بھی (شیطان سے محفوظ رکھ) جو تو ہمیں عطا فرمائے)۔ (بخاری شریف)

15۔ ایک مباشرت کے بعد اگر دوسری بار مباشرت کرنی ہو تو افضل یہ ہے کہ غسل کر لیا جائے یا پھر وضو کر لیا جائے۔ تیمّم بھی کیا جا سکتا ہے۔ یا صرف اعضائے مخصوصہ کو دھو لیا جائے اور غسل صبح کر لیا جائے لیکن کچھ کھانے سے پہلے وضو کرنا سنت ہے۔

16۔ جونہی خاوند کا ذکر بیوی کی فرج میں داخل ہو جائے تو دونوں پر غسل واجب ہو جاتا ہے۔ چاہے خاوند منزل ہو یا نہ ہو۔

محبت کا کھیل
(Foreplay)

جدید ریسرچ محبت کے کھیل (Foreplay) کو بہت زیادہ اہمیت دیتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جنسی عمل میں سب سے زیادہ لطف انگیز چیز محبت کا کھیل ہے جب کہ مباشرت تو لطف کا خاتمہ ہے۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے 14 سو سال پہلے ہی جنسی کھیل (Foreplay) سے پہلے مباشرت سے منع فرمایا۔ یعنی مباشرت فوراً شروع نہ کی جائے (زادالمعاد) واضح رہے کہ بوس و کنار سے نہ وضو ٹوٹتا ہے اور نہ ہی روزہ۔ (ابوداؤد، نسائی، احمد، بخاری و مسلم)

فطری طور پر مرد جنسی طور پر بہت جلد بیدار ہو جاتا ہے اور فوراً مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور دو تین منٹ میں انزال حاصل کر لیتا ہے اس طرح اس کا سارا عمل تین چار منٹ میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس عورت کے جنسی جذبات جلد بیدار نہیں ہوتے۔ جنسی بیداری کے لیے اس کو مرد کی نسبت 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ یعنی عورت کو جنسی بیدار اور آرگیزم حاصل کرنے تک کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے۔ جنسی بیداری کے لیے عورت کو کم از کم 20 منٹ چھیڑ چھاڑ، اشتعال (Stimulation) اور محبت کے کھیل کی ضرورت ہے چوں کہ ہمارے ہاں مرد و خواتین اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے

خواتین کی بہت بڑی تعداد جنسی لطف سے محروم ہو کر جنسی دلچسپی کھو دیتی ہیں۔

عورت اپنے سارے جسم کو چھونا پسند کرتی ہے۔ وہ چاہتی ہے کہ پہلے اس کے کم حساس حصوں کو چھوا جائے، پھر زیادہ حساس حصوں کو مشتعل کیا جائے اور آخر میں حساس ترین حصوں کو، جب کہ مرد چاہتا ہے کہ سب سے پہلے اس کے حساس ترین حصوں کو چھوا جائے۔ دوسری طرف اگر مرد کے حساس ترین حصوں کو جلد مشتعل کیا جائے تو وہ جلد انزال کے قریب پہنچ جاتا ہے اور پھر اگر وہ منزل ہو جائے تو عورت عموماً آرگیزم حاصل نہیں کر پاتی اور وہ بھرپور جنسی لطف سے محروم رہتی ہے۔ محبت کا طویل کھیل (Foreplay) دراصل عورت کی ضرورت ہے، مرد کی نہیں۔

مرد چوں کہ پہلے ہی جنسی طور پر تیار ہوتا ہے لہٰذا اسے بیوی کو تیار کرنے کے ساتھ اپنے آپ کو بھی کنٹرول کرنا ہوتا ہے۔ (اس سلسلے میں بیوی بھی مدد کر سکتی ہے جس کا ذکر آگے ہوگا) لہٰذا فور پلے میں دونوں میاں بیوی کی زیادہ تر توجہ بیوی کے جنسی جذبات کو بیدار کرنے کی طرف ہو۔ بیوی اس سلسلے میں خاوند کو زبانی یا اشاروں سے بتائے وہ اس کے کن حصوں کو کس طرح مشتعل کرے یا پھر وہ میاں کا ہاتھ پکڑ کر اس کی رہنمائی کرے کہ وہ کہاں کیا کرے تا کہ اس (بیوی) کے جذبات جلد بیدار ہو جائیں۔ خاوند کے ساتھ بیوی خود بھی اپنے جذبات کو مشتعل کر سکتی ہے۔ بلکہ بہتر طور پر کر سکتی ہے کیوں کہ وہ اپنے جسم کو خاوند سے زیادہ بہتر جانتی ہے۔ ہمارے ہاں فور پلے میں عموماً مرد ہی فعال (Active) کردار ادا کرتا ہے جب کہ عورت غیر فعال (Passive) رہتی ہے۔ یہ چیز مرد کو بہت ناگوار گزرتی ہے۔ چنانچہ عورت کو بھی خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے فور پلے میں فعال کردار ادا کرنا چاہیے۔

مرد کو یہ بات بہت پسند ہے کہ اس کے جسم کے زیادہ حساس حصوں ذکر (Penis) وغیرہ کو مشتعل کیا جائے مگر چوں کہ مرد اپنی جسمانی ساخت کی وجہ سے پہلے ہی جنسی طور پر بیدار ہوتا ہے لہٰذا اگر بیوی اس کی پسند کے مطابق اس کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرے گی تو وہ بہت جلد انزال کے قریب پہنچ جائے گا، اس کو کنٹرول کرنا اس کے لیے بہت مشکل ہوگا۔ لہٰذا آپ اپنے میاں کی پسند کے برعکس پہلے اس کے کم حساس حصوں کو مشتعل کریں اور پھر آخر میں زیادہ حساس حصوں کو تا کہ فور پلے لمبا ہو سکے اور اس دوران آپ کے جنسی جذبات بھی پوری طرح مشتعل ہو جائیں۔

فور پلے میں سب سے پہلے کپڑوں سمیت ایک دوسرے کے جسم پر ہاتھ پھیریں۔ اس سے بغل گیر ہوں۔ گلے لگیں، پیار سے چمٹیں، سینے سے لگائیں، بھینچیں اور لپٹ جائیں وغیرہ۔ ایک معقول وقت بوس و کنار پر صرف کریں۔ خاوند کے منہ کے اندر Kiss کریں۔ اس کے رخساروں کو چومیں۔ اس کے دونوں ہونٹ اپنے ہونٹ میں لیں اور چوسیں۔ مرد کے نیچے والے ہونٹ اور ذکر کا آپس میں بلاواسطہ (Direct) تعلق ہوتا ہے۔ خصوصاً اس کو چوسیں اس کے ساتھ اس کی زبان بھی چوسیں، وہ آپ کی زبان کو چوسے۔ اس کے ہونٹوں کو آہستہ آہستہ چبائیں، کاٹیں۔ ان کے گرد زبان پھیریں۔ پپوٹے، کان کی لوئیں، گردن کے اگلے اور پچھلے حصہ کو چومیں، مساج کریں، ہونٹوں سے چبائیں، کاٹیں، ٹھوڑی کے نیچے گلے کے بالکل درمیان میں نیچے کالر بون تک کا حصہ بہت حساس ہوتا ہے اس پر زبان پھیریں، اس کو چومیں۔ میاں کو بہت لطف آئے گا۔ وہ بھی ایسا ہی کر سکتا ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوں گی۔

ایک دوسرے کے کپڑے اتاریں، اپنے اپنے بھی اتارے جا سکتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ تنوع (Variety) کے لیے کبھی خود اتاریں کبھی ایک دوسرے کے اتاریں۔ اب پھر اس کے سارے جسم پر ہاتھ پھیریں۔ انگلیوں کی پوروں سے اس کے پورے جسم کو Explore کریں۔ اس کے سر کے بالوں میں پیار سے انگلیاں پھیریں اس کے سینے پر ہاتھ پھیریں۔ نپلز کو چھیڑیں ان کے گرد زبان پھیریں۔ ان کو چوسیں، کاٹیں، میاں کی رانوں کے اندرونی

حصوں کو چھوئیں، تھپتھپائیں، چومیں۔ خصوصاً جہاں ران اور دھڑ ملتے ہیں وہاں زبان پھیرنا مرد کو بے حد پسند ہے۔ یہ اسے بہت لطف دیتا ہے۔ اس کے پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں۔

مرد کی بغل بھی ایک حساس حصہ ہے۔ اس کا بازو اوپر اٹھائیں، وہاں ہاتھ سے تھپتھپائیں، ناخنوں سے پیار سے کھرچیں وہاں زبان کو گولائی میں پھیریں۔ یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ بغلوں کی خوشبو سے آپ بھی لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ بو نا پسند ہو تو وہاں اپنی پسند کا پرفیوم چھڑک لیں۔ مرد کے چوتڑ (Buttocks) خصوصاً اس کے تھوڑا نیچے والا حصہ بھی حساس ہے۔ چوتڑوں کو چھوئیں، ٹٹولیں، سہلائیں، چٹکی لیں اور پیار سے تھپتھپائیں۔ اپنے ہونٹوں کو چکنا کر لیں اور پھر چوتڑوں کے نیچے والے زیادہ حساس حصے پر ہونٹوں سے انگریزی کا 8، بار بار بنائیں۔ یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ اس حصہ پر زبان پھیرنا بھی مرد کو اچھا لگتا ہے۔ مباشرت میں جب میاں اوپر ہو تو اس کی سرین کو پکڑیں اور ایک ردھم کے ساتھ زور زور سے بھینچیں۔ خصوصاً میاں کے جھٹکوں (Strokes) کے ساتھ اور جب وہ انزال کے قریب ہو تو اس حساس جگہ کو اپنے ناخنوں سے کھرچیں۔

مرد کے بعض جسمانی حصے چھونے اور دبانے سے مرد کو بہت لطف ملتا ہے۔ مثلاً ہتھیلیوں کے بالکل درمیانی حصے کو مسلسل زور سے انگوٹھے سے دبانا، ٹخنوں کے نیچے گڑھوں (Cavity) کو انگلیوں کی پوروں سے دبائیں اور کچھ دیر دبائے رکھیں اس کے علاوہ آرام سے مساج بھی کیا جا سکتا ہے۔ پاؤں کے انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کے نیچے اپنے ہاتھ کا انگوٹھا رکھیں، اسے دبائے رکھیں اور تھپتھپائیں۔ ویسے مرد کے لیے پورے پاؤں کی مالش بھی لطف انگیز ہے۔

مرد کے پاؤں کا انگوٹھا بہت حساس ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ یہ مرد کے جنسی اعضا کی طرح حساس ہے۔ انگوٹھے کے گرد زبان پھیرنا اسے چوسنا مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

دونوں انگوٹھوں کو باری باری چوسیں اور زبان پھیریں۔ مرد کے لیے کاٹنا بھی بہت لطف انگیز ہے۔ لہٰذا بوس و کنار کے ساتھ جسم کے مختلف حصوں مثلاً گردن، کان، نپلز اور رانوں کے اندرونی حصوں وغیرہ کو ہونٹوں اور دانتوں سے پیار سے چبانا، دبانا اور کاٹنا وغیرہ مرد کے لیے پر لطف ہوتا ہے۔

ہاتھوں کے علاوہ کسی بھی نرم اور ملائم چیز سے مساج کرنا مردوں کو پسند ہے۔ یہ چیزیں جنسی جذبات کو بھڑکاتی ہیں۔ کوئی سلکی کپڑا خصوصاً ساٹن، سلک وغیرہ لیں اور اس سے خاوند کے جسم کا مساج کریں۔ اس کے علاوہ خوشبو دار تیل سے مساج کرنا بھی لطف انگیز، خصوصاً اپنے پستانوں سے اس کے جسم کے مختلف حصوں کا مساج کریں۔ خصوصاً خاوند کا سینہ اور پشت وغیرہ۔ اس کے سینے سے لپٹ جائیں اس کو سامنے سے اور پیچھے سے خوب محبت سے بھینچیں۔ ظاہر ہے یہ سب کچھ کپڑوں کے بغیر ہوگا۔

اپنے ننگے جسم کو اپنے خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑیں۔ اس کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں مثلاً سامنے سے بغل گیر ہو کر اپنے پستان کو میاں کے سینے کے ساتھ رگڑیں، ساتھ ہی اپنی ٹانگیں اور رانیں اس کی رانوں کے ساتھ رگڑیں۔ اعضائے مخصوصہ (Vulva) کو اس کے جسم کے ساتھ رگڑیں، اپنے میاں کے ساتھ پیچھے سے لپٹ جائیں، اپنی چھاتیوں سے اس کی کمر کا مساج کریں، ساتھ ہی گردن کو چومیں، کاٹیں۔ ہاتھ اس کے سینے پر پھیریں، اس کے نپلز کو انگلی اور انگوٹھے میں لے کر پیار سے مسلیں، میاں کے لیے پُر لطف ہے۔

خاوند بستر کے کنارے بیٹھے، اس کے سامنے فل سائز کا آئینہ ہو۔ آپ اس کے پیچھے ٹانگیں کھول کر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی ٹانگیں اس کے دونوں طرف ہوں۔ اس کے ساتھ اس طرح جڑ کے بیٹھیں کہ آپ کی ناف کے نیچے والا حصہ اس کے نیچے والے حصہ کو پریس کرے۔ آپ کے پستان اس کی کمر کو پریس کریں۔ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح چکنا کر لیں اور

اس کے سینے پر پھیریں اور انگلیاں اس کے نپلز کو چھوئیں اور مشتعل کریں۔ کچھ دیر کے لیے انگلیوں کو کچھ نیچے لے جائیں اور پیٹ کے نچلے حصہ پر پیار سے پھیریں پھر مزید نیچے جا کر ذَکر کو مشتعل کریں۔ پھر اور نیچے خصیوں کو چھیڑیں اور مشتعل کریں۔ ان کو تھوڑا سا دبائیں۔ ذَکر کی شافٹ پر ضرب (Stroke) لگائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کو اس کی کمر کے ساتھ مزید پریس کریں اور رگڑیں جب کہ خاوند یہ سب کچھ آئینہ میں دیکھے۔ یہ خاوند کے لیے نہایت لذت آمیز ہے۔

مردوں کے خصیے (Testicles) جنسی لحاظ سے بہت حساس ہوتے ہیں۔ مردوں کے لیے ان کو چھونا، چھیڑنا، سہلانا، بوسہ لینا وغیرہ بہت لطف انگیز ہے۔ ان کو کئی طرح سے مشتعل کیا جاسکتا ہے۔ خصیوں کو بہت احتیاط سے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے بالکل اوپر (جڑ) سے پکڑیں۔ دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی کو چکر کی صورت میں ان کے نچلے حصے (Bottom) پر ہلکا ہلکا پھیریں اور رگڑیں۔ مردوں کے خصیوں اور مقعد Anus کے درمیان والی جگہ عورت کے جی سپاٹ کی طرح حساس ہے۔ مرد کی لطف انگیزی کے لیے ایک ہاتھ سے اس کے ذَکر کو مشتعل کریں اور دوسرے ہاتھ سے اس جگہ کو مختلف انداز مثلاً بند مٹھی Knuckles، اور ہتھیلی کے نچلے حصہ Heel وغیرہ سے بار بار دبائیں۔ دونوں چوتڑوں (Hips) کے درمیان انگلی پھیرنا اور مقعد (پاخانے کی جگہ) کو چاروں طرف سے گولائی میں انگلی سے مشتعل کرنا مرد کے لیے بہت پرلذت ہے۔

جنسی طور پر مرد کا حساس ترین حصہ اس کا ذَکر (Penis) ہے۔ اس کو چھونا اور مشتعل کرنا مرد کے لطف میں ڈرامائی طور پر اضافہ کرتا ہے۔ مگر خواتین کو اس چیز کا احساس نہیں۔ ہمارے ہاں تو تقریباً ساری بیویاں اس کو ہاتھ لگاتے ہوئے ڈرتی یا شرماتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ بہت اچھا نہیں لگتا تو اپنے جسم کو خاوند کی پیڑو کی ہڈی (زیرناف بالوں والا حصہ) کے ساتھ پریس کریں۔ تاہم خاوند چاہتا ہے کہ اس کی بیوی اس کے ذَکر کو چھیڑے، مشتعل کرے مگر وہ اس سے دور رہتی ہے جس کی وجہ سے وہ جھنجھلاہٹ (Frustration) کا شکار ہو جاتا ہے۔ خاوند کی محبت جیتنے کے لیے، اسے اپنا Fan بنانے کے لیے اور اس سے بھرپور محبت حاصل کرنے کے لیے بیوی کو اسے چھونا اور مختلف انداز سے مشتعل کرنا ہی ہوگا۔ عورت کو یہ بات جان لینی چاہیے کہ ذَکر کو بلاواسطہ (Direct) چھونا مرد کے لیے انتہائی پرلطف اور سب سے زیادہ لطف انگیز ہے۔ خاوند کی عاشق اور دل جیتنے والی بیوی مرد کے حساس ترین حصوں کو بلاواسطہ (Direct) مشتعل کرے گی چنانچہ وہ مختلف انداز سے مرد کے ذَکر اور خصیوں کو مشتعل کر کے اس کو اپنا غلام بنالے گی۔

مرد کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرتے وقت خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے۔ کیوں کہ اگر ان کو زیادہ دیر یا زیادہ جوش کے ساتھ مشتعل کیا جائے گا تو عموماً مردمباشرت سے پہلے ہی منزل (Discharge) ہو جائے گا بلکہ بہت سے خاوند جو سرعت انزال (Premature Ejaculation) کا شکار ہیں۔ وہ تو حساس حصوں کو چھوتے ہی ڈسچارج ہو جاتے ہیں۔

خاوند کے حساس ترین حصے یعنی ذَکر کو کئی طرح سے مشتعل کیا جا سکتا ہے مثلاً:

- فورپلے کے دوران کبھی کبھار خاوند کے ذَکر کو پکڑیں اور اس کی ٹوپی (Glans) کو ہتھیلی سے تھپتھپائیں، ہلکی ہلکی ضرب لگائیں، اپنے پستان سے تھپتھپائیں اور رگڑیں۔ اس کے ساتھ ذَکر کا نپلز کے ساتھ رگڑنا مرد کے لیے بہت لطف کا باعث ہے۔ اس کے علاوہ ذَکر کو خاوند کے پیٹ پر لٹا کر ہاتھ سے تھپتھپائیں۔ یا ایک ہاتھ سے اسے اس کے پیٹ کے ساتھ پریس کریں اور دوسرے ہاتھ کی الٹی انگلیاں اس کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑیں اور کچھ دیر بعد سیدھی انگلیاں پھیریں ان سے مساج کریں۔ یہ مرد کے لیے بے پناہ لطف انگیز ہے۔
- تناؤ (Erection) سے پہلے ایک ہاتھ سے ذَکر کو جڑ (Base) سے پکڑیں اور دوسرے ہاتھ کی چکنی (Lubricated) ہتھیلی کو ٹوپی کے اوپر رکھیں اور پھر ہتھیلی کو

چھوٹے چکر کی صورت میں گولائی میں رگڑیں۔

- اس طریقے میں دونوں ہاتھ استعمال ہوں گے۔ دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح چکنا کر لیں۔ ایک ہاتھ سے ذکر کو نیچے (Base) سے پکڑیں۔ دوسرے ہاتھ میں ذکر کو پکڑیں۔ ساری مٹھی بند نہ کریں صرف انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے سرکل (Circle) بنائیں۔ پھر اوپر نیچے حرکت کریں۔ جب اوپر ٹوپی کی طرف آئیں تو انگوٹھے سے ٹوپی کے نیچے حصے والی جھلی کو جو ٹوپی اور شافٹ سے ملی ہوتی ہے، سے ہلکی سی چوٹ لگائیں۔ اس طرح جب اوپر (Top) پر پہنچیں تو ذکر کو زور سے بھینچیں، ساتھ ہی ٹوپی پر انگوٹھے سے ہلکی سی ضرب (Tape) لگائیں۔ جب نیچے کو آئیں تو دباؤ کو کم کر دیں اور ہاتھ کو کھول دیں۔ اس کے ساتھ ہی خصیوں یا خصیوں اور مقعد کی درمیانی جگہ پر ہلکا سا دباؤ ڈالیں۔
- ذکر کی جڑ (Base) کے نیچے والی ڈھیلی جلد کو انگوٹھے اور ساتھ والی دو انگلیوں سے پکڑیں۔ دوسرے چکنے ہاتھ سے ذکر کو مٹھی میں پکڑیں۔ مٹھی کو اوپر لیتے جائیں اور ساتھ ساتھ اس کو اس طرح بھینچیں جس طرح مالٹے کا جوس نچوڑا جاتا ہے۔ اس کو اوپر تک کئی بار زور سے بھینچیں اور چھوڑ دیں۔
- اپنے خاوند کے ذکر کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں، ایک مٹھی اوپر ہو اور دوسری نیچے۔ ہاتھوں کو چکنا کر لیا جائے۔ دونوں ہاتھوں کو اوپر نیچے لے کر جائیں اور ساتھ ساتھ دونوں مٹھیوں کو مخالف سمت میں مروڑیں، بل (Twist) دیں۔ رفتار اور دباؤ کو بدلتے رہیں۔ کبھی کم اور کبھی زیادہ۔
- ایک چکنے ہاتھ سے میاں کے ذکر کو بالکل نیچے سے پکڑیں۔ پھر نیچے سے اوپر کو سٹروک لگائیں۔ جب پہلا ہاتھ اوپر آ جائے تو پھر فوراً دوسرے ہاتھ سے یہی کریں۔ یکسانیت اور ایک ردھم کے ساتھ مسلسل ایسا کرتی رہیں۔ کچھ دیر بعد سمت (Direction) بدل لیں۔ یعنی اب جانور کے دودھ دوھنے کی طرح اوپر سے نیچے کو وہی حرکت (Movement) کریں۔ یہ بہت پر لطف ہے۔
- اس کے ذکر کو جڑ (Base) سے مضبوطی سے پکڑیں اور پھر انگوٹھے کو ٹوپی کے اوپر چکر کی صورت پھیریں، رگڑیں۔ مساج کریں۔ اس کے ساتھ بہت پیار سے ٹوپی کے نیچے والی جھلی کو انگوٹھے اور انگلی میں لے کر مساج کریں۔
- میاں کے ذکر کو جڑ (Base) کی ڈھیلی کھال (Skin) سے پکڑیں۔ دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے ٹوپی کے بالکل نیچے جہاں ٹوپی اور شافٹ آپس میں ملتے ہیں چھلا (Ring) بنائیں پھر اس چھلے کو مروڑیں، بل دیں (Twist) کبھی کبھی اس چھلے کو ٹوپی تک لے جائیں اور پھر ٹوپی سے باہر نکال کر دوبارہ نیچے سے شروع کریں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔
- شہادت اور بڑی انگلی کو چکنا کریں۔ دونوں انگلیوں کا دوشاخہ بنا لیں اور ذکر کو ان کے درمیان پکڑ لیں۔ آہستہ آہستہ اوپر نیچے کریں۔ انگلیوں کے جوڑوں یعنی گانٹھوں سے ٹوپی کے نیچے والی جگہ کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد دبائیں۔ انگلیوں کی گرفت کو کبھی ڈھیلا کریں اور کبھی کس (Tight) لیں۔ کبھی کھول دیں اور کبھی تنگ کر دیں۔
- اپنی دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں ملائیں۔ میاں کے ذکر کو ان کے اندر داخل کریں پھر ہتھیلیوں کو آگے پیچھے اس طرح رگڑیں (Rub) جس طرح ہاتھوں کو ملا جاتا ہے۔ ساتھ ہی اوپر نیچے بھی حرکت کریں۔ رفتار اور دباؤ کو بدلتے رہیں۔ کبھی کم اور کبھی زیادہ۔
- خاوند کے تنے (Erected) ذکر کو مضبوطی سے ایک ہاتھ میں پکڑیں، دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی کو چھوٹے چکر کی صورت میں ٹوپی کے اوپر رگڑیں۔ پھر ہتھیلی کو ذکر کی سائیڈوں (Sides) پر اوپر نیچے رگڑیں۔ پھر ذکر کو مٹھی میں پکڑ لیں اور اسے مروڑیں (Twist) اور مٹھی کو اوپر نیچے لے جائیں۔ اب ٹوپی کو اوپر سے انگلیوں میں پکڑیں۔ آرام اور پیار سے بھینچیں، چھوڑ دیں، پھر بھینچیں، پھر چھوڑ دیں۔ کئی بار اس طرح

کریں۔ اس کے علاوہ انگلیوں کو ٹوپی پر اس طرح گھمائیں جس طرح بوتل کا ڈھکن کھولا جاتا ہے، یا لیموں نچوڑا جاتا ہے۔ یہ بہت لطف انگیز ہے۔

- O ذکر کو دونوں ہاتھوں میں پکڑیں پھر باری باری کبھی ایک انگوٹھے اور کبھی دوسرے انگوٹھے سے ذکر کے سوراخ کو آرام سے اوپر نیچے رگڑیں۔ پھر بڑی احتیاط سے ایک انگوٹھے کو ذکر کی درز (Slit) میں داخل کریں اور پیار سے مساج کریں۔ انگوٹھا دھلا ہو ورنہ انفکشن کا ڈر رہتا ہے۔
- O پوری طرح تنے (Erected) ہوئے اور چکنے ذکر کو مٹھی میں پکڑیں، پھر تیزی کے ساتھ نیچے سے اوپر کو سٹروک لگائیں اور پھر پسٹن (Piston) کی طرح نیچے لے جائیں۔ کئی بار مسلسل اسی طرح مساج کریں۔ پھر دو تیز سٹروک لگائیں۔ پھر آرام سے مساج کریں پھر تین سٹروک اوپر نیچے لگائیں۔ پھر آرام سے مساج کریں۔ اس طرح تیز سٹروک کی تعداد بڑھاتے جائیں۔ درمیان میں پیار و محبت کے وقفے ڈالیں۔ حتیٰ کہ وہ عروج پر پہنچ جائے۔
- O خاوند کو مختلف طریقوں سے عروج پر لے جائیں مثلاً چکنے ہاتھوں سے اس کے ذکر کو مشتعل کریں۔ حتیٰ کہ عروج کے قریب پہنچ جائے، پھر ہاتھ ہٹا لیں اور اپنے نپلز بوسے کے لیے اسے پیش کریں۔ جب وہ کچھ پرسکون ہو جائے تو پھر آہستہ آہستہ (Slowly) اسے دوبارہ مشتعل کریں حتیٰ کہ دوبارہ عروج پر پہنچ جائے۔ پھر اس کے ذکر کو ٹوپی کے نیچے یا جڑ (Base) سے پکڑ کر زور سے دبائیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ تیسری بار پھر آہستہ آہستہ اسے عروج پر لے جائیں حتیٰ کہ اس کا جسم کانپنے لگے۔ تب آپ پیچھے ہٹ جائیں۔ پھر اس کے سامنے اپنے پستانوں کو مسلیں (Rub) جب کہ وہ آپ کو دیکھ رہا ہو۔ دوبارہ شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کو پھر چکنا کر لیں۔ اس بار اس کی رانوں کے اندرونی حصوں اور پیٹ اور دوسرے حساس حصوں کو مشتعل کریں۔ تھوڑی دیر بعد رک جائیں۔ پھر شروع کریں۔ جتنی بار دل چاہے کریں۔ حتیٰ کہ وہ انزال حاصل کر لے۔
- O بہتر ہے کہ پہلے ایک، ایک طریقے کی اچھی طرح مشق کر لی جائے۔
- O لمبے فور پلے میں خصوصاً مرد کے زیادہ حساس حصوں مثلاً خصیوں اور ذکر کو مشتعل کرنے سے مرد کے انزال (Discharge) کا خطرہ ہوتا ہے چوں کہ مرد کو لمبے فور پلے کی ضرورت نہیں ہوتی جب کہ عورت کو لمبے فور پلے کی ضرورت ہے لہٰذا مرد کے انزال کو روکنے کے لیے بیوی مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کر سکتی ہے۔

1۔ بیوی خاوند کے خصیوں کو آرام و پیار کے ساتھ اوپر (Base) سے پکڑ لے اور انزال کے قریب خاوند کے اشارے پر ان کو آرام سے نیچے کو کھینچ لے اور 30 سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رکھے۔

2۔ مرد کے اشارے پر آپ اپنی دو انگلیوں شہادت اور بڑی انگلی سے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبائیں اور تیس سیکنڈ تک دبائے رکھیں اس سے مرد کی انزال کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔

3۔ جب مرد کو انزال کا خطرہ ہو تو وہ اشارہ کر دے تو بیوی اس کے ذکر کو ٹوپی کے نیچے یا جڑ (Base) پکڑ کر ایک ہاتھ سے یا دونوں ہاتھوں سے زور سے بھینچے یا دبائے اور 30 سیکنڈ تک دبائے رکھے تو مرد کی انزال کی خواہش ختم ہو جائے گی۔ ان طریقوں میں یہ آخری طریقہ سب سے زیادہ موثر ہے۔

عموماً دونوں ایک ہی چیز کو پسند نہیں کرتے۔ ہر فرد کی پسند مختلف ہوتی ہے۔ لہٰذا آپ خاوند کو اس کی پسند کے مطابق جنسی خوشی دیں اور وہ آپ کو آپ کی پسند کے مطابق خوشی دے۔ ایک فرد آج خوشی حاصل کرے تو دوسرا اگلے دن۔ تاہم ایک رات میں بھی باری باری جنسی خوشی حاصل کی جا سکتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ایک وقت میں ایک فرد خوشی حاصل کرے اور دونوں کی توجہ صرف ایک ہی فرد پر مرکوز ہو۔

مباشرت کے طریقے
(Positions)

اِنسان فطری طور پر تنوع (Variety) اور جدت کا عاشق ہے۔ انتہائی خوبصورت چیز اور نہایت لذیذ کھانا بھی جلد ہی اپنی کشش کھو دیتا ہے۔ Sex میں بھی انسان تنوع کو پسند کرتا ہے۔ جنسی عمل میں عورت خاص طور پر کسی بھی ایک طریقے سے جلد بوریت کی شکار ہو جاتی ہے۔ روزانہ ایک ہی طریقے سے مباشرت عورت کو جلد اکتا دیتی ہے۔ پھر وہ آہستہ آہستہ مباشرت میں دلچسپی کھو دیتی ہے اور پھر اس سے کترانے لگتی ہے حتیٰ کہ انکار تک کر دیتی ہے۔ لہٰذا ازدواجی زندگی کو زیادہ پرجوش بنائے رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر مرتبہ فور پلے اور مباشرت کا نیا طریقہ اپنایا جائے۔ عورت بہت معمولی تبدیلی میں تنوع کا لطف حاصل کرتی ہے۔ چنانچہ ماہرین نے مباشرت کے بہت سے طریقے بیان کیے ہیں۔ کوک شاستروں میں 80 فیصد سے زیادہ طریقوں کا ذِکر ہے۔ جب کہ اہل مغرب نے 600 سے زائد طریقوں کا ذِکر کیا ہے۔ 6-4 طریقوں کو چھوڑ کر باقی میں معمولی فرق ہے۔

بعض مسلم اہل قلم نے مباشرت کے مشنری (مرد اوپر عورت نیچے) طریقہ کو فطری ور اسلامی طریقہ قرار دیا ہے۔ وہ اس طریقہ کو قرآن مجید کی اس آیت ''جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا۔'' (سورۃ اعراف 189) سے اخذ کرتے ہیں۔ حالانکہ کوئی بھی طریقہ نہ فطری ہے نہ اسلامی۔ اس سلسلے میں قرآن مجید میں واضح اشارہ ہے۔ ''تمہاری بیویاں تمہارے کھیت ہیں۔ سو اپنے کھیت میں جس طرف سے چاہو آؤ۔ جس جگہ اللہ نے تم کو اجازت دی ہے۔'' (بقرہ 28) اسی طرح عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دن حضرت عمرؓ بن خطاب حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کی کہ اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں برباد ہو گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا تم کاہے کو برباد ہو گئے۔ عرض کی: رات میں نے اپنی سواری کا کجاوہ پلٹ دیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جواب نہ دیا۔ تو یہ آیت کریمہ نازل ہوئی۔ ''تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں۔ تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آسکتے ہو۔'' ایک اور حدیث ہے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرے تو ایسی صورت میں بھینگا بچہ پیدا ہوگا۔'' تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں۔ تم اپنی خواہش کے مطابق اپنی کھیتی میں جاؤ۔'' (مسلم) اُمّ المومنین حضرت حفصہؓ سے روایت ہے کہ ایک خاتون نے ان سے شکایت کی کہ ان کا شوہر اسے پہلو کے بل لٹا کر مباشرت کرتا ہے۔ جب حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے پوچھا گیا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ کوئی حرج نہیں۔ اگر سوراخ ایک تک محدود ہو۔

(مسند امام ابوحنیفہ)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دور میں مدینہ میں مباشرت کے ایک سے زیادہ طریقے رائج تھے۔

زیادہ معروف طریقے

مشنری طریقہ (Missionary Method)

اس طریقے کو بادشاہ کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔ پوری دنیا میں سب سے زیادہ معروف، عام اور زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ یہی ہے۔ بعض لوگ غلط طور پر اسے اسلامی طریقہ سمجھتے ہیں تاہم آج کل اسے دقیانوسی (Old Fashioned) اور بورنگ طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ اس میں عورت نیچے اور مرد اوپر ہوتا ہے۔ عموماً آسان دخول کے لیے عورت کی کمر کے نیچے تکیہ رکھا جاتا ہے۔ خصوصاً اگر عورت دبلی پتلی اور اس کے چوتڑ (Hipps) بھی دبلے پتلے ہوں۔ مرد عورت کی دونوں ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھتا ہے۔ عورت کی ٹانگیں مرد کے دونوں طرف اور کبھی کندھوں پر ہوتی ہیں۔ کبھی مرد کے جسم کے ساتھ ملی ہوئیں اور کبھی کھلی۔ ٹانگیں کھلی ہوں تو دخول زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

اس طریقے کے بہت سے فوائد ہیں۔ نئے شادی شدہ جوڑے کے لیے یہ ایک مفید طریقہ ہے، اس میں دخول آسان ہے۔ اس طریقے میں حمل ٹھہرنا نسبتاً آسان ہے۔ وہ مرد جن کو تناؤ (Erection) کم ہو ان کے لیے مفید ہے۔ اس میں دخول کے بعد عموماً ذکر فرج سے باہر نہیں نکلتا۔ گہرے دخول اور چھوٹے ذکر کے لیے یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ اس صورت میں بیوی کی ٹانگیں مرد اپنے کندھوں پر رکھ لیتا ہے۔ اس طرح اگر مرد چھوٹا (Smaller) ہے اور عورت بڑے جسم والی ہے وہاں یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ بعض ماہرین کے مطابق دونوں کے جلد انزال کے لیے ایک مفید طریقہ ہے۔ وہ افراد جو زیادہ دیر تک مباشرت کر سکتے ہیں ان کے لیے شاندار اور زیادہ لطف انگیز طریقہ ہے۔

اس طریقے میں کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے لہٰذا وہ اپنی مرضی سے حرکت کرتا ہے اور مباشرت سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے۔ اس طریقہ کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں خاوند بیوی

کے حساس ترین حصوں کو آسانی سے مشتعل کرسکتا ہے جو کہ عورت کی جنسی لذت اور آرگیزم کے حصول کے لیے بہت ضروری ہے۔ خاوند، بیوی کے بظر، فرج، اندرونی لب اور پستان وغیرہ کو آسانی سے مشتعل کرسکتا ہے۔ وہ بیوی کے پستانوں کو چوم اور چوس سکتا ہے۔ اس کے اوپر لیٹ کر اس کے پستانوں سے اپنے سینے کا مساج کرکے بھرپور لطف اٹھا سکتا ہے۔ دخول کے بعد عورت خود بھی اپنے بظر وغیرہ کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ اس کے آرگیزم کے لیے ضروری ہے۔ اس طریقے میں بیوی خاوند کے ذکر اور خصیوں کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ مرد کے لیے سحر انگیز ہے۔

تاہم اس طریقے کی کچھ خامیاں بھی ہیں۔ مثلاً یہ طریقہ ان افراد کے لیے عموماً بدترین ہے جو سرعت انزال کے مریض ہیں یعنی جو جلد منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں۔ کیوں کہ اس طریقہ میں عموماً مرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اگرچہ بعض افراد کے لیے ٹھیک ہے کیوں کہ کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے۔ اگر مرد کا وزن زیادہ ہو تو وہاں یہ غیر مناسب طریقہ ہے کیوں کہ عورت کے لیے خاوند کا وزن سنبھالنا مشکل ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں عموماً عورت حرکت نہیں کرسکتی لہٰذا وہ سیکس سے بھرپور انداز میں لطف اندوز نہیں ہوتی۔ اس طرح چوں کہ عورت کو دخول پر کنٹرول حاصل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے بعض اوقات گہرے دخول سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔

اقسام (Variations)

1۔ دخول کے بعد میاں اپنی بائیں ٹانگ کو بیوی کی ٹانگوں کے درمیان کرلے اور بیوی کی دائیں ٹانگ کو اپنے اوپر لے آئے اور اپنی سرین کے پیچھے اس کی پنڈلی کو پکڑ لے اس طرح مرد کی ٹانگ کا دباؤ عورت کے بظر پر پڑتا ہے جو کہ عورت کے لیے نہایت لطف انگیز ہے۔ یہیں سے بیوی رول (Roll) کرکے خاوند کے اوپر آسکتی ہے۔ اوپر آنے کے بعد مباشرت کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

2۔ دخول کے بعد بیوی میاں کی ٹانگوں کے درمیان اپنی ٹانگیں سیدھی رکھے تو فرج تنگ ہو جائے گی اور سٹروک (Strokes) لگاتے وقت خاوند کو زیادہ لطف آئے گا۔ زیادہ عمر کی بیویوں کو یہ طریقہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ مزید ٹانگیں اکٹھی کرنے سے ذکر بھی باہر نہیں نکلتا کم تناؤ (Erection) میں یہ ایک مفید طریقہ ہے۔

3۔ عورت نیچے اور خاوند اوپر ہو تو پھر عورت کی ایک ٹانگ مثلاً بائیں مرد کے پیٹ کے سامنے سے ہوتی ہوئی دوسری طرف چلی جائے پھر مرد آدھا سائیڈ اور آدھا پیچھے سے داخل کرے اور اس کے ساتھ ساتھ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو عورت کئی آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔ پہلے دخول کرکے بھی یہ پوزیشن اختیار کی جاسکتی ہے۔ یہ ایک بہت ہی پرلطف طریقہ ہے۔

4۔ عموماً زیادہ لمبا ذکر عورتوں کے لیے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس صورت میں بیوی ٹانگیں کھول کر لیٹ جائے۔ ٹانگیں اوپر نہ اٹھائے۔ خاوند بیوی کے اوپر لیٹ کر داخل کرے گا اس صورت میں بیوی کو تکلیف نہ ہوگی مگر نارمل سائز کے ذکر کے لیے یہ کوئی موثر طریقہ نہیں۔

5۔ نیچے لیٹ کر بیوی اپنی ٹانگیں پوری طرح کھول لے، زیادہ سے زیادہ، پھر اپنے چوتڑوں (Hips) کو تھوڑا سا اوپر اٹھائے اور خاوند اس دوران داخل کرے۔ اس صورت میں دخول کے بعد عورت کے بظر اور اندرونی لبوں کو ہاتھ سے زیادہ مشتعل کیا جاسکتا ہے جو کہ عورت کے بہت لطف انگیز ہے۔

6۔ بیوی نیچے لیٹ کر اپنے گھٹنے اس طرح اکٹھے کرے کہ وہ اس کے سینے کو لگ جائیں تاکہ خاوند اس کے پاؤں پکڑ سکے۔ پاؤں پکڑنے کے بعد سٹروک لگائے اس طرح دخول گہرا ہوگا اور ذکر جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا جس سے عورت کو بے پناہ لطف آئے گا۔

7۔ پشت پر لیٹے ہوئے بیوی اپنے پاؤں پکڑے اور ان کو ہوا میں بلند رکھے اس کے بعد خاوند داخل کرے۔

8۔ خاوند کے جذبات کو بھڑکانے کے لیے یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ پشت پر لیٹ کر بیوی اپنی رانیں اکٹھی کر لے اور اپنے پاؤں خاوند کے سینے پر رکھے اس کے بعد دخول ہو۔ زیادہ لطف کے لیے بیوی وقفے وقفے سے اپنی فرج کے لبوں کو بھینچے اور سکیڑے۔

9۔ بیوی پشت پر لیٹے۔ گھٹنے اوپر اٹھائے اور اپنی ٹانگیں خاوند کی کہنیوں کے گرد اس طرح لپیٹے کہ اس کی پنڈلیاں خاوند کے بازوؤں کے گرد ہوں۔ ساتھ ہی اپنے ہاتھ خاوند کی گردن کے گرد لپیٹے۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔

10۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنی ٹانگوں کی مدد سے ''L'' بنائے۔ اس کے لیے وہ اپنی بائیں ٹانگ کو سیدھا اوپر کو اٹھائے اور دائیں ٹانگ کو اپنے جسم سے دائیں طرف لے جائے یعنی جسم سے دائیں طرف 90 کا زاویہ بنائے۔ بیوی اپنے دائیں گھٹنے کو اپنے دائیں ہاتھ سے پکڑے۔ اب خاوند اپنے بائیں پاؤں کی مدد سے بیوی کی دائیں ٹانگ اور بازو سے بنائی گئی تکون کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ بیوی کی بائیں ٹانگ خاوند کے سینے کے ساتھ ہو۔ بیوی اپنے نیچے تکیہ رکھ کر اپنے درمیانی حصہ کو اوپر کو کر سکتی ہے۔ اس صورت میں دخول گہرا ہوگا۔

11۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے۔ بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے گھٹنوں کو اوپر اپنے کندھوں تک لائے۔ اپنے ٹخنوں کو کراس (x) (Cross) کر کے خاوند کے سینے پر رکھے۔ اس حالت میں خاوند داخل کرے۔ سٹروک لگاتے وقت جی سپاٹ کو زبردست اشتعال ملتا ہے۔ یہ بیوی کے لیے سحر انگیز ہے۔ مزید برآں اگر بیوی اپنے کراس شدہ ٹخنے میاں کے پیٹ پر لے آئے اور خاوند کا وزن ٹخنوں پر آ جائے تو اس صورت میں دونوں کے جنسی اعضا (Genitals) پر دباؤ بڑھ جاتا ہے جو کہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

12۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنے گھٹنے خاوند کے کندھوں پر رکھے۔ پھر ٹانگیں سیدھی کر لے اور ان کو اپنے پستانوں کی طرف لائے۔ بیوی اپنی پنڈلیاں کراس (X) کر لے۔ دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذکر کو اپنی فرج کے لبوں سے زور سے بھینچے۔ یہ بہت لطف انگیز ہے۔

13۔ بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے پاؤں اپنے سرین (Hips) کے نزدیک بستر پر جمائے۔ سرین کو تھوڑا سا اوپر اٹھا لے سہارے کے لیے ہاتھوں کو بستر پر رکھے۔ اس صورت میں دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں، چکر کی صورت میں، غرض ہر سمت میں حرکت کر سکتی ہے۔ اس صورت میں خاوند کا انزال جلد نہیں ہوتا۔

مشنری پوزیشن میں عورت اپنی ساری توجہ اپنی اندام نہانی (Vulva) کے جنسی احساسات پر مرکوز کرے، تصور میں اپنے (Vulva) کو اوپر اپنے دل تک اٹھائے اور ساری توجہ لطف وانبساط اور آرگیزم پر مرکوز کرے۔

14۔ اس مشنری پوزیشن میں دخول کے بعد مرد بیوی کے اوپر لیٹ جاتا ہے اس کا وزن اپنی کہنیوں پر ہوتا ہے پھر مرد اپنے پیڑو کو (ذکر کے اوپر بالوں والی جگہ) کو کچھ اوپر اٹھا کر بیوی کے پیڑو پر اس طرح رکھتا ہے کہ مرد کے ذکر کے نیچے والا حصہ (Base) بیوی کے بظر سے بلاواسطہ (Direct) ٹچ کرتا ہے۔ پھر خاوند اپنے سینے کو بیوی کے دھڑ کے اوپر نیچے کرے۔ وزن کہنیوں سے اٹھا لے۔ بیوی اپنی ٹانگیں مرد کی رانوں کے گرد لپیٹ لے اور اپنی ایڑیاں خاوند کی پنڈلیوں کے اوپر رکھے۔ اس پوزیشن میں دونوں آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔ 2 انچ لمبے اوپر نیچے (آگے پیچھے) جھٹکے نہ کہ اندر باہر۔ اس صورت میں دونوں جسموں کا مسلسل رابطہ رہتا ہے اور بظر پر خوب دباؤ پڑتا ہے۔ یہ حرکت ایک خاص ردھم کے ساتھ مسلسل جاری رہے حتی کہ بیوی آرگیزم حاصل کر لے۔ اگرچہ یہ ایک مشکل طریقہ ہے مگر مشق کے بعد نہ صرف آسان ہوگا بلکہ یہ مباشرت کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ خصوصاً ان عورتوں کے لیے جن کو آرگیزم حاصل کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔

ملکہ کا طریقہ (Queen's Method)

بعض ماہرین کے نزدیک یہ ایک قدیم طریقہ ہے۔امریکہ میں 75 فیصد عورتوں کا پسندیدہ طریقہ یہی ہے۔اس میں خاوند نیچے اور بیوی ایک ملکہ کی طرح اوپر بیٹھتی ہے۔اس طریقہ کے لیے ضروری ہے کہ مرد کا تناؤ (Erection) سخت ہو۔اگر تناؤ نرم ہوگا تو دخول مشکل ہو جاتا ہے۔اس لیے جوانی میں یہ طریقہ بہت کامیاب مگر بڑھاپے میں کم استعمال ہوتا ہے۔چوں کہ اس طریقہ میں زیادہ سخت تناؤ کی ضرورت ہے چنانچہ اس طریقے کا استعمال صبح کے وقت بہت مناسب ہے۔کیوں کہ اکثر افراد کو صبح کے وقت خوب تناؤ (Erection) ہوتا ہے۔تاہم اس میں دخول کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے۔ایک تو بیوی ذکر کے اوپر بالکل سیدھی نہیں بیٹھے گی اس طرح دخول نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔لہٰذا بیوی تھوڑا سا آگے کو جھک کر 45 کا زاویہ بناتے ہوئے ذکر کے اوپر بیٹھے تو دخول آسان ہوگا۔دوسری احتیاط بیوی نے ذکر کے اوپر بیٹھتے وقت یہ کرنی ہے کہ جلد بازی نہیں کرنی کیوں کہ بعض اوقات جوش وجذبات میں بیوی کا نشانہ خطا ہو جاتا ہے اور وہ ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذکر کے مڑ (Bend) جانے اور مسلز کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔اس طریقہ میں کنٹرول بیوی کے پاس ہوتا ہے۔مرد کے اوپر بیٹھتے وقت عورت کا وزن عموماً اس کے گھٹنوں پر ہوتا ہے اور کبھی پاؤں کے پنجوں پر نہ کہ مرد کے اوپر۔اس طریقہ میں بہت سی خوبیاں ہیں مثلاً اس طریقہ میں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ دخول کے بعد جس انداز سے چاہے حرکت کر سکتی ہے۔بظر کو اپنی مرضی سے خاوند کے ذکر کے ساتھ (Direct) چھو سکتی ہے۔دبا سکتی ہے، حتیٰ کہ رگڑ سکتی ہے۔اس طرح یہ طریقہ بیوی کے لیے بہت پر لطف ہے۔اس صورت میں دخول بھی گہرا ہوتا ہے مگر چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے لہٰذا وہ دخول کو خود کنٹرول کرتی ہے اور حسب خواہش دخول میں کمی بیشی کر سکتی ہے۔عورت بھرپور لطف کے لیے منہ اور پستان کے بوسے کے لیے آگے کو جھک سکتی ہے۔خاوند آسانی سے بیوی کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کر سکتا ہے جو کہ عورت کے لیے بہت لطف انگیز اور جس سے عورت کا آرگیزم یقینی ہو جاتا ہے۔مرد کی تھکاوٹ میں یہ ایک اچھا طریقہ ہے کیوں کہ اسے کچھ نہیں کرنا پڑتا جو کچھ کرنا ہوتا ہے بیوی نے کرنا ہوتا ہے۔اس طریقہ میں عورت جلد انزال حاصل کر لیتی ہے جب کہ مرد کا انزال دیر سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ سرعت انزال میں مبتلا افراد کے لیے عموماً مفید طریقہ ہے۔مرد عورت کے سرین (Hips) کے لمس سے بہت لطف اٹھاتا ہے۔

تاہم اس میں کچھ خامیاں بھی ہیں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے اور خاوند اپنی مرضی سے حرکت نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے اس کے لطف میں کمی ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ ذکر کو فرج کے اندر رکھنا قدرے مشکل ہوتا ہے، سٹروک لگاتے ہوئے ذکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

15۔ خاوند پشت کے بل نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں۔ بیوی خاوند کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھے، بیوی کے دونوں گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں وزن گھٹنوں پر، دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں حرکت کر سکتی ہے۔اپنے چوتڑوں (Hips) کو چکر کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر یا پیچھے کو ذرا جھک کر میاں کے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔اس دوران میاں اس کے حساس حصوں خصوصاً پستان اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کر سکتا ہے۔اس پوزیشن میں ہاتھ سے بظر کو مشتعل کرنے کے لیے چکنا انگوٹھا استعمال کرنا ہوگا۔بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے۔اگر مرد کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے تو بیوی اوپر نیچے کی بجائے دائیں بائیں (Swing) آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں حرکت کرے اور ساتھ ہی میاں اس کے بظر کو مشتعل کرے اس صورت میں بیوی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔اگر بیوی اوپر نیچے حرکت کرے گی تو مرد کا انزال جلد ہو جائے گا۔اور عورت

آرگیزم سے محروم رہے گی۔ اگر بیوی تھوڑا سا آگے جھک جائے تو میاں اس کے پستان کو چوم کر اور چوس کر بیوی کو بے پناہ لطف دے سکتا ہے۔ اس طریقہ میں بیوی بہت آسانی سے بظر کو اپنی مرضی سے رگڑ سکتی ہے۔

16۔ خاوند منہ آسمان کی طرف کر کے نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں۔ بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھے۔ بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں۔ وزن گھٹنوں پر، پاؤں پر بھی ہو سکتا ہے۔ دخول کے بعد پہلے طریقے کی طرح اس میں بھی بیوی دائیں، بائیں، آگے پیچھے چکر کی صورت میں اور اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس صورت میں خاوند اس کے پستان کو مشتعل نہ کر سکے گا البتہ بظر کو مشتعل کرنے کے لیے انگوٹھے کی بجائے چکنی انگلی کو استعمال کرنا ہوگا۔ بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے۔ خاوند چوتڑوں (Buttocks) کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ اور بیوی اپنی مرضی سے اپنے بظر کو خاوند کے ذکر کی جڑ (Base) کے ساتھ رگڑ کر جلد آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ اوپر نیچے حرکت کرتے وقت بیوی اپنے ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے۔

17۔ خاوند نیچے، بیوی اوپر، دخول کے بعد بیوی خاوند کے اوپر لیٹ جائے۔ ٹانگیں میاں کی ٹانگوں کے درمیان اور باہر بھی ہو سکتی ہیں۔ اس صورت میں بیوی اپنے بظر کو آسانی کے ساتھ خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کر جلد آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ خاوند بیوی کے پستان کو چوم اور چوس سکتا ہے اور پستانوں کے لمس اور مساج سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ اس پوزیشن میں بظر کو انگلی سے مشتعل نہیں کیا جا سکتا تاہم بیوی آگے پیچھے اور اوپر نیچے آسانی سے حرکت کر سکتی ہے۔

18۔ بیوی خاوند کے اوپر اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے بیٹھ جائے۔ دخول کے بعد میاں کے اوپر لیٹ جائے۔ اس کا سر میاں کے سینے پر ہوگا۔ اس صورت میں دونوں کے لیے حرکت کرنا قدرے مشکل ہوگا مگر میاں بیوی کے پستانوں کو مشتعل کر سکے گا۔ اس کے علاوہ اعضائے مخصوصہ کے بیرونی لبوں کے اوپر والے بالوں والے حصہ کو پورے ہاتھ میں پکڑنا، بھینچنا عورت کو بہت پسند ہوتا ہے۔ اس میں خاوند بیوی کے اندرونی لبوں اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کر سکتا ہے۔

19۔ مرد نیچے پشت پر لیٹے اور اپنے گھٹنوں کو اوپر اٹھائے حتی کہ سینے کے برابر آجائیں یا سینے کو ٹچ کریں۔ (بیوی بھی خاوند کے گھٹنوں کو اٹھا کر اس پوزیشن میں لا سکتی ہے) پھر بیوی اپنے دونوں گھٹنوں کو میاں کے دونوں طرف کر کے اور اس کے چوتڑوں (Hips) پر بیٹھ جائے۔ منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو۔ خاوند کی پنڈلیاں بیوی کے دھڑ کے گرد ہوں۔ سہارے کے لیے بیوی کے ہاتھ خاوند کے سینے پر ہوں تاکہ دخول کے بعد آسانی سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکے۔ اس کے سینے سے لگے ہوئے گھٹنے بیوی کی کہنیوں اور رانوں کے نچلے والے حصے (Lower Thighs) کے درمیان ہوں۔ اس طریقہ کو ضرور Try کرنا چاہیے مگر ذرا احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

20۔ خاوند منہ اوپر کر کے بستر پر لیٹے۔ ٹانگیں تھوڑی سی مڑی ہوئی اور پاؤں سیدھے (Flat) بستر پر جمے ہوں پھر بیوی ایک ملکہ کی طرح خاوند کے تنے ہوئے ذکر کے اوپر سوار ہو جائے۔ وزن گھٹنوں پر ہو۔ بیوی کا منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو۔ سہارے کے لیے بیوی تھوڑا سا پیچھے کو جھک کر ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر رکھ لے اور دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذکر کو اپنی رانوں کے اندرونی حصوں سے بھینچے اور اس کے ساتھ ہی پورے دھڑ کو اوپر نیچے حرکت دے۔

21۔ بستر کے کنارے پر چند تکیے رکھیں۔ خاوند ٹانگیں نیچے لٹکا کر تکیوں کے اوپر بیٹھ جائے پھر بیوی اس کے اوپر سوار ہو جائے۔ بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں، ہاتھ دونوں طرف تکیوں کے اوپر۔ اس میں دخول گہرا ہوگا۔ ہاتھوں کی مدد سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس پوزیشن میں بیوی کے پستان خاوند کے بالکل سامنے آجاتے ہیں جن کو وہ چوم، چاٹ اور چوس سکتا ہے۔ اس طریقہ میں گہرے دخول کے

علاوہ جی سپاٹ بھی خوب مشتعل ہوتا ہے۔

22۔ بیوی اپنے جسم کو کسی خوشبودار تیل سے چکنا کرلے پھر میاں کے اوپر لیٹ جائے۔ منہ آمنے سامنے ہوں۔ دونوں اپنے جسم سیدھے پھیلا لیں۔ ذکر فرج کے اندر ہو۔ اب بیوی اپنے سارے جسم سے میاں کے جسم کو پریس کرے۔ اس کے اوپر آگے پیچھے پھسلے اور رگڑے وغیرہ۔ بیوی اپنی ٹانگوں کو بھینچ سکتی ہے جو خاوند کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ بیوی اپنے چوتڑوں (Hips) کو چکر (Rotate) کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔ اپنے چکنے نپلز کو میاں کے سینے پر ایک طرف سے دوسری طرف پھسلاتے ہوئے لے جائے۔ خاوند بیوی کے دباؤ (Pressing) اور پھسلن کو بہت پسند کرے گا۔

23۔ خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے گھٹنوں کے بل اس کے اوپر بیٹھ جائے۔ دخول کے بعد بیوی کئی پر لذت چیزیں کر سکتی ہے مثلاً آگے کو جھک جائے، اپنے ہاتھ بستر پر جمالے اور آگے پیچھے حرکت کرے۔ جھولے (Rock)۔ خاوند کے پاؤں کا مساج کرے، اس کے پاؤں کو چومے، چاٹے اور چوسے۔ مرد کو یہ سب کچھ بے حد پسند ہے۔ بالکل سیدھی بیٹھ جائے، اپنی ٹانگوں کے درمیاں دونوں ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کو سہلائیں، مشتعل کریں۔ بیوی اسی پوزیشن میں تھوڑا سا پیچھے کو جھک کر اپنے ہاتھوں کو خاوند کے سینے پر رکھے اور پھر چکر کی صورت (Grind) میں اور اوپر نیچے حرکت کرے اور خاوند بیوی کی کمر اور چوتڑوں (Hips) کو تھپتھپائے۔ ہاتھ پھیرے اور مساج وغیرہ کرے۔

24۔ مرد نیچے لیٹ جائے، بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے اس کے ذکر کے اوپر بیٹھ جائے۔ اپنے پاؤں مرد کی ٹانگوں کے درمیان اس کے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے قریب کرے۔ سہارے کے لیے اپنے ہاتھ خاوند کی رانوں کے اوپر رکھ لے اور پھر اوپر نیچے حرکت کرے۔ تنوع (Variety) کے لیے بیوی اپنے پاؤں میاں کے دونوں طرف اس کے کولہوں کے قریب بھی رکھ سکتی ہے۔

25۔ خاوند اپنی پشت پر لیٹے، بیوی اس کے منہ کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھ جائے۔ اپنے پاؤں خاوند کے کندھوں کے قریب رکھے۔ پھر اپنے دھڑ کو پیچھے کو مرد کی ٹانگوں کے درمیان بستر پر رکھے اس طرح دونوں کے جسموں سے انگلش کا X بنائیں۔ ایک دوسرے کے جھٹکوں میں اپنے آپ کو متوازن رکھنے کے لیے ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ لیں یا صرف لیٹے رہیں۔ بیوی اپنے سرین (Hips) کو مختلف انداز سے حرکت دے اور PC مسلز (ان کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا) کو بار بار بھینچے اور ڈھیلا چھوڑ دے۔ یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

اگرچہ عورت اوپر کے اکثر طریقوں میں بیوی نے اپنا وزن اپنے گھٹنوں یا پاؤں پر ڈالنا ہے تاہم پھر بھی بہتر یہ ہے کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو ورنہ خاوند کو دقت ہو سکتی ہے۔

26۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے، اس کے پاؤں زمین پر ہوں۔ میاں کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی اس کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو اس کی ٹانگیں میاں کی ٹانگوں کے دونوں طرف ہوں، یا مرد کی ٹانگیں کھلی ہوں بیوی منہ دوسری طرف کر کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو پھر دخول کے لیے نیچے کو ہو۔ دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کرے۔ مباشرت کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

27۔ یہ ایک بہت پر لذت طریقہ ہے۔ اس میں خاوند سخت بستر (Hard Bed) یا فرش پر بیٹھ جاتا ہے۔ ٹانگیں سامنے کو پھیلا لیتا ہے بیوی خاوند کے منہ کی طرف منہ کر کے گھٹنوں کے بل اس کی گود میں ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ اس کے گھٹنے میاں کی ٹانگوں کے باہر ہوتے ہیں۔ خاوند سہارے کے لیے اپنے ہاتھ اپنے پیچھے بستر پر رکھتا ہے۔ بیوی کے دونوں ہاتھ میاں کی کمر کے گرد ہوتے ہیں۔ دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اپنے بظر کو میاں کے ذکر کے ساتھ رگڑ کر لطف اندوز ہو سکتی

ہے۔ اپنے پستانوں کو میاں کے سینے کے ساتھ پریس کرکے اسے بے پناہ لطف دے سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دونوں بوس و کنار سے بھی لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

پہلو بہ پہلو (Side by Side)

اس طریقے میں دنوں میاں بیوی بستر پر اپنے اپنے پہلو پر لیٹتے ہوئے مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ طریقہ دونوں میاں بیوی کے لیے آسان ہے، اس میں دونوں آسانی کے ساتھ حرکت کرسکتے ہیں۔ اس طریقے میں انسان تھکتا نہیں۔ حمل کے دوران یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ میاں بیوی کے قد اور وزن میں زیادہ فرق ہو وہاں یہ ایک مفید طریقہ ہے۔ البتہ کچھ افراد کے لیے دخول مشکل ہے۔ خصوصاً اگر میاں کا ذکر نسبتاً کچھ چھوٹا ہو۔ یہ طریقہ صبح کے وقت زیادہ مناسب ہوتا ہے، جب فرد کو بھرپور تناؤ ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

28۔ دونوں میاں بیوی منہ آمنے سامنے کرکے پہلو کے بل لیٹ جائیں۔ بیوی اپنی رانیں خاوند کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور دخول کے بعد دونوں حرکت کریں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ یہ طریقہ بہت پرلطف ہے۔ البتہ اس میں ذکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں میاں بیوی کے پستانوں سے بھی ہر انداز سے لطف اندوز ہوسکتا ہے۔ خاص کر اپنے سینے پر بیوی کے پستان کے لمس سے بھرپور لطف اٹھا سکتا ہے۔

29۔ میاں بیوی بستر پر اپنے اپنے پہلو پر آگے پیچھے لیٹیں۔ بیوی ٹانگیں اکٹھی کرلے یا پھر اوپر والی ٹانگ کو اوپر اٹھالے اور پھر دخول ہو۔ اس صورت میں عموماً دخول زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔ ذکر کے باہر نکلنے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ تاہم اس طریقہ میں دونوں میاں بیوی بظر کو مشتعل کرسکتے ہیں اور خاوند بیوی کے چوتڑوں (Hips) کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

30۔ بیوی اپنے پہلو پر لیٹے اور اپنی ٹانگیں قینچی کی طرح کھول لے۔ خاوند گھٹنوں کے بل بیوی کی نیچے والی ٹانگ کے اوپر دونوں طرف گھٹنے کرکے دخول کرے۔ اس صورت میں بیوی دخول کی گہرائی اور جھٹکوں کو کنٹرول کرسکے گی۔ بیوی اوپر والی ٹانگ اوپر نیچے کرکے یا اپنے پیڑو (Pelvis) کو اوپر اٹھا کر فرج کے سکڑاؤ اور تنگی (Tightness) کو کنٹرول کرسکے گی۔

31۔ اگر مرد دائیں ہاتھ والا ہے تو وہ اپنے بائیں پہلو پر لیٹے۔ بیوی منہ اوپر کی طرف کرکے لیٹے۔ اپنی دائیں ٹانگ کو اوپر کو اٹھائے۔ میاں اپنی دائیں ٹانگ درمیان سے گزارے۔ اپنی ٹانگوں سے قینچی بنالے اور پہلو سے فرج میں داخل کرے۔ یہ ایک بہترین پوزیشن ہے کیوں کہ یہ تھکا دینے والی نہیں۔ میاں کی ران کا بوجھ بظر پر زیادہ پریشر ڈالتا ہے جو کہ بیوی کے لیے بہت پرلطف ہے۔

آگے پیچھے (Rear Entry)

اس پوزیشن میں خاوند پیچھے سے فرج میں داخل کرتا ہے۔ یہ ایک بہت لطف دینے والا طریقہ ہے۔ اس طریقے میں خاوند بیوی کے چوتڑوں (Hips) کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ آسان طریقہ ہے۔ اس طریقے میں بیوی کے پستانوں اور بظر تک خاوند کی رسائی آسان ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ دخول کے ساتھ پستانوں اور بظر کو بھی مشتعل کرسکتا ہے۔ حسب ضرورت بیوی خود بھی اپنے بظر کو مشتعل کرسکتی ہے۔ تاہم اس طریقے میں عموماً دخول کم گہرا ہوتا ہے مگر عورت کی مکمل تسلی ہوجاتی ہے۔ بعض عورتوں میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اس صورت میں ذکر کو فرج کے اندر رکھنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ذکر کا بظر کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) رابطہ نہیں ہوتا۔ تاہم یہ پوزیشن بظر کے اشتعال کی وجہ سے

عورت کے آرگیزم کے لیے مفید ہے۔

اقسام (Variations)

32۔ بیوی گھٹنوں کے بل زمین پر بیٹھے، اس کا سینہ بستر پر یا کرسی کی سیٹ پر ہو اور سر نیچے کی طرف ہو اور خاوند پیچھے سے داخل کرے۔ اس میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر بیوی کے سرین (Buttocks) کمزور ہوں۔ تکلیف کی صورت میں اس طریقہ کو استعمال نہ کیا جائے۔ اس طرح حاملہ عورتیں بھی اسے استعمال نہ کریں۔

33۔ بیوی سیدھی کھڑی ہو جائے پھر نیچے کو جھک جائے۔ (Kneel Down) ہو جائے۔ سر نیچے کو ہو۔ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے۔ اور نیچے فرش کو بھی چھو سکتی ہے۔ گھٹنے ذرا جھکے ہوئے۔ آسان دخول کے لیے بیوی ٹانگیں تھوڑی سی کھول لے اور پھر پیچھے سے داخل کیا جائے۔ سٹروک لگانے کے ساتھ دونوں بظر کو بھی مشتعل کر سکتے ہیں جس سے بیوی کو آرگیزم حاصل کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس طریقہ میں دخول کم گہرا ہوتا ہے۔

34۔ یہ طریقہ گہرے دخول اور جی سپاٹ کے اشتعال کے لیے بہت موثر ہے۔ اس میں بیوی بستر پر یا فرش پر گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل بیٹھ جاتی ہے۔ سر نیچے کو ہوتا ہے۔ سر جتنا نیچے اور سرین اوپر کو ہوں گے دخول اتنا ہی گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال اتنا ہی پر لطف ہوگا۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے۔ اس طریقہ میں میاں کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے باہر بھی ہو سکتی ہیں اور اندر بھی۔ بہتر ہے کہ باہر ہوں اس سے فرج تنگ ہو جاتی ہے۔

35۔ عورت بستر کے کنارے پر منہ دوسری طرف کر کے گھٹنوں کے بل بیٹھتی ہے، خاوند پیچھے کھڑا ہوتا ہے اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ بیوی کا سر جتنا نیچے ہوگا دخول اتنا ہی گہرا ہوگا۔ خاوند بظر کو مشتعل کر سکتا ہے۔ بیوی خود بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے جو کہ بیوی کے آرگیزم کے حصول کے لیے بہت مفید ہے۔

36۔ یہ طریقہ قدرے مشکل ہے مگر اس میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اس طریقے کے موثر استعمال کے لیے احتیاط اور مشق کی ضرورت ہے۔ اس پوزیشن میں بیوی بستر کے کنارے پر ہوتی ہے۔ اس کا وزن اس کی کہنیوں پر اور پاؤں زمین پر ہوتے ہیں۔ خاوند اس کے پیچھے فرش پر کھڑا ہو کر اس کی دونوں ٹانگوں کو اس طرح اٹھاتا ہے کہ خاوند کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہیں۔ بیوی کی ٹانگیں خاوند کی ناف کے برابر اس کے جسم کے دونوں طرف ہوتی ہیں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اگر بیوی کا وزن زیادہ یا خاوند کمزور ہو تو اسے بیوی کا وزن سنبھالنے میں دقت ہوتی ہے۔ اس طریقے میں عورت کے حساس حصوں کو ہاتھ سے مشتعل نہیں کیا جا سکتا۔

37۔ بیوی منہ نیچے کو کر کے بستر پر لیٹ جائے۔ میاں بیوی کی کمر پر اس طرح لیٹے کہ اس کی رانیں بیوی کی رانوں کے اندر ہوں۔ پھر خاوند بیوی کے جسم کو درمیان میں سے اوپر اٹھائے اور اس کے جنسی لبوں کو کھولتے ہوئے ذکر کو اندر داخل کر دے۔ سٹروک لگاتے ہوئے اس کے جنسی لبوں کو سہلائے۔

بیٹھ کر مباشرت کرنا (Sitting Positions)

38۔ میاں بغیر بازو کے سپرنگ اور گدے والی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے۔ کرسی کی سیٹ زیادہ کھلی نہ ہو (کھانے کی میز کی کرسی کی طرح) بیوی کھلی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ اس پوزیشن میں دونوں بوس و کنار سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھ سے مشتعل کر سکتا ہے۔ ان کو چوم اور چوس سکتا ہے۔ اس کے ساتھ بظر کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ اس میں خاوند بیوی کے چوتڑوں (Hips) کے لمس سے بھی بھرپور لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ بیوی اوپر نیچے حرکت کرنے کے علاوہ اپنے چوتڑوں کو دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت

دے سکتی ہے۔

39۔ اوپر والے طریقے کی طرح خاوند بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھتا ہے اور بیوی کھلی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی مخالف سمت منہ کر کے ذَکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ دخول کے بعد بیوی مختلف انداز سے حرکت کر سکتی ہے۔ مثلاً چکر کی صورت (Grind) میں حرکت کرتے ہوئے اس کے خصیوں کو بھی مشتعل کرے۔ میاں کے لیے بہت لطف انگیز' میاں بیوی کی کمر کو سہلا سکتا ہے۔ اس کے پستانوں کو ہاتھوں سے مشتعل کر سکتا ہے۔ دونوں بظر کو مشتعل کر سکتے ہیں۔ بیوی آگے کو جھک کر میاں کے ٹخنوں کو پکڑ کر آگے پیچھے جھول (Rock) سکتی ہے۔ اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا شاندار اشتعال ہوگا۔ یہ دونوں طریقے مرد کے سرعت انزال کے لیے مفید ہیں۔ اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں مباشرت کے لیے آرام دہ طریقے ہیں۔

40۔ مرد چوکڑی مار کر (Cross Legged) فرش پر بیٹھ جائے۔ بیوی اس کی گود میں بیٹھ کر اپنی ٹانگیں اس کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور اس کے بازو خاوند کی گردن کے گرد ہوں۔ اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال بھرپور ہوتا ہے۔ مگر اس میں سٹروک لگانا مشکل ہوتا ہے۔ یہ ایک بہت پر لطف طریقہ ہے جس میں بھرپور بوس و کنار کے علاوہ ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنا بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔ اس سے خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھوں سے مختلف انداز سے مشتعل کرنے کے علاوہ ان کو چوم اور چوس سکتا ہے۔

41۔ یہ وہی اوپر والا طریقہ ہے مگر اس میں بیوی ٹانگیں خاوند کے گرد لپیٹنے کی بجائے کھول لے اور اپنے میاں کی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے اور سہارے کے لیے اپنے ہاتھ اپنی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے۔ اس صورت میں بیوی اپنے چوتڑوں (Hips) کو ہر صورت مثلاً دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت دے حتیٰ کہ وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے اور پھر حاصل کر لے۔

کھڑے ہو کر مباشرت کرنا (Standing Positions)

42۔ بیوی میز کے اوپر کنارے کے قریب لیٹ جائے۔ منہ آسمان کی طرف ہو۔ مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح کھڑا ہو کہ بیوی کی ٹانگیں گھٹنوں سے جھکی ہوں اور پاؤں خاوند کے کندھے پر ہوں۔ دخول کے ساتھ میاں اس کے سینے اور پیٹ کو سہلا سکتا ہے، مشتعل کر سکتا ہے۔ اس طرح دونوں بظر کو بھی مشتعل کر سکتے ہیں جو کہ عورت کے آرگیزم کے لیے بے حد مفید ہوتا ہے۔

43۔ مرد پاؤں مضبوطی کے ساتھ جما کر کھڑا ہو جائے۔ بیوی سامنے سے مرد کو لپٹے۔ بیوی کی ٹانگیں مرد کی کمر کے گرد ہوں۔ جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ اس میں چوں کہ سارا وزن مرد نے اٹھانا ہوتا ہے لہٰذا مرد مضبوط اور صحت مند ہو جب کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو۔

بعض مصنفین نے طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور طب یونانی کے حوالے سے غیر مستند انداز میں اس طریقہ کو مضر قرار دیا ہے مثلاً کھڑے ہو کر مباشرت کرنے سے مرد کا بدن کمزور ہو جاتا ہے اور مرد کو رعشہ کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ ریسرچ سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہوئی۔

بعض مخصوص طریقے

بیوی دبلی پتلی اور چھوٹی جب کہ میاں لمبا چوڑا:

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن کو ہرگز استعمال نہ کریں۔ میاں اوپر ہوگا تو عورت کے لیے وزن کا سنبھالنا مشکل ہوگا۔

2۔ اس صورت میں مرد نیچے ہو اور بیوی اوپر ہو۔

3۔ بیوی بستر پر ہاتھوں اور پاؤں پر جھکے، مرد پیچھے سے داخل کرے۔ مرد کی ٹانگیں عورت

کی ٹانگوں سے باہر ہوں اور عورت کی ٹانگیں اکٹھی ہوں۔

4۔ بیٹھنے والا طریقہ بھی مناسب ہے۔ یعنی مرد بغیر بازو کے کرسی کے اوپر بیٹھے۔ مرد کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی اپنی ٹانگیں کھول کر میاں کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھے۔

5۔ مرد بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھے اس کی ٹانگیں کھلی ہوں۔ بیوی منہ دوسری طرف کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جائے۔

6۔ پہلو بہ پہلو طریقہ بھی مناسب ہے۔

7۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے۔ اس کے پاؤں زمین پر ہوں جب کہ بیوی ٹانگیں دونوں طرف کر کے اس کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو۔

چھوٹا مرد بڑی عورت

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن بہتر ہے یعنی عورت نیچے ہو اور خاوند اوپر۔

2۔ مرد نیچے اور عورت اوپر مگر اس کا سارا وزن اس کے اپنے گھٹنوں پر ہو۔

3۔ اگر عورت کے سرین (Hips) بہت بڑے نہیں اور خاوند کا ذکر بہت چھوٹا نہیں بلکہ اوسط درجے کا ہے تو پھر پیچھے سے بھی مباشرت ہوسکتی ہے۔

4۔ سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ عورت میز پر لیٹے اور مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان کھڑا ہو کر مباشرت کرے۔

5۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اس کے پاؤں زمین پر ہوں اور خاوند بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل مباشرت کرے۔

6۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اور خاوند اس کے پاؤں کے قریب کھڑا ہو پھر بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھے اور مباشرت کرے۔

7۔ مرد کرسی پر اور عورت اس کے اوپر والا طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ مرد کے لیے موٹی بیوی کا وزن سنبھالنا مشکل ہوگا۔

چند متفرق طریقے

1۔ اگر بیوی حاملہ ہو خصوصاً آخری مہینوں میں تو مشنری طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ پہلو بہ پہلو، مرد کرسی پر یا عورت میز کے اوپر والا طریقہ زیادہ مناسب ہے۔

2۔ آسان دخول خصوصاً پہلی مباشرت میں مشنری طریقہ زیادہ مناسب ہے خصوصاً بیوی نیچے ہو، اس کے چوتڑوں (Hips) کے نیچے تکیہ ہو، اگر بیوی کے چوتڑ بہت پتلے یا تکیہ بہت پتلا ہو تو پھر دو تکیے بھی رکھے جاسکتے ہیں۔ خاوند بیوی کی کھلی ٹانگوں کے درمیان بیٹھے اور بیوی کی ٹانگیں خاوند کے دونوں طرف ہوں۔

3۔ اگر خاوند کا ذکر زیادہ لمبا ہے جس سے بیوی کو تکلیف ہوتی ہو تو اس صورت میں ایسا طریقہ استعمال کیا جائے جس میں دخول پر بیوی کا کنٹرول ہو۔ مثلاً خاوند نیچے اور بیوی اوپر۔ اور اگر مشنری طریقہ استعمال کرنا چاہیں تو بیوی کی ٹانگیں زیادہ اوپر نہ ہوں۔ خصوصاً کندھوں پر نہ رکھی جائیں۔ اس کے علاوہ پہلو بہ پہلو اور آگے پیچھے والی پوزیشن بھی مناسب رہے گی۔

گذشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان آیا۔ جس کی شادی کو دو سال ہوگئے تھے۔ ابھی تک بچہ پیدا نہ ہوا بلکہ زیادہ درست بات یہ تھی کہ ابھی تک مباشرت ہی نہ ہوئی تھی۔ طبی معاینہ کے بعد علم ہوا کہ اس کا ذکر کا سائز بمشکل ڈھائی انچ تھا۔ جس کی وجہ سے وہ ابھی تک ازدواجی تعلقات قائم نہ کر پایا تھا۔ دو سال بعد بیوی مستقل طور پر میکے چلی گئی۔ یہ نوجوان اگر شروع ہی میں آجاتا تو مسئلہ حل کرنا کوئی مشکل نہ تھا۔ جیسے کہ ہم ''سیکس ایجوکیشن .... سب کے لیے'' میں بتا چکے ہیں کہ بیوی کی ازدواجی خوشی کے لیے دخول ضروری نہیں اگر خاوند بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو بیوی کو بھرپور جنسی لطف آتا ہے۔ اسی طرح بچے کی پیدائش کے لیے گہرا دخول ضروری نہیں بلکہ منی (Semen) کا فرج میں گرنا کافی ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے وہ جوڑا مباشرت کے دو طریقے استعمال کر سکتا تھا۔

1۔ بیوی نیچے لیٹے اور میاں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھے اور بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھ لے اس صورت میں ڈھائی انچ ذَکر آسانی کے ساتھ فرج میں داخل ہوسکتا ہے، البتہ اس صورت میں سٹروک لگانے مشکل ہوتے ہیں کیوں کہ ذَکر باہر آ جاتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ خاوند دخول کے بعد اپنی چکنی انگلی سے بظر کو مشتعل کرے۔ بظر کے اشتعال سے بیوی آرگیزم حاصل کرلیتی اور خاوند کے انزال سے منی فرج میں جاتی اور بچہ پیدا ہوجاتا۔

2۔ خاوند نیچے پشت کے بل لیٹے۔ بیوی اس کے اوپر گھٹنوں کے بل بیٹھے۔ اس صورت میں بھی دخول ہوجاتا ہے مگر اس طریقے کے بعد بیوی کے آرگیزم کے لیے خاوند کو اس کے بظر کو مشتعل کرنا ہوگا۔ اولاد کے حصول کے لیے ان دونوں طریقوں میں پہلا زیادہ بہتر ہے۔

ازدواجی زندگی سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہونے کے لیے جنسی زندگی میں تنوع (Variety) کا ہونا بہت ضروری ہے۔ ہم نے مباشرت کے 40 سے زیادہ مختلف طریقوں کا ذِکر کیا ہے۔ اگرچہ ان میں بہت زیادہ فرق نہیں مگر خواتین کے لیے معمولی فرق بھی لطف انگیز ہے۔ لہٰذا ان سب طریقوں کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان میں سے بعض طریقے آسان بعض قدرے مشکل ہیں۔ بہتر ہے کہ ان سب طریقوں میں مہارت حاصل کرلی جائے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ایک طریقہ کو کم ازکم 6/5 بار مسلسل استعمال کیا جائے۔ مشق کا ایک بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے تصور میں مشق کی جائے اور پھر حقیقت میں۔ اس صورت میں کسی بھی طریقے کو سیکھنا آسان ہوجاتا ہے۔ اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ پہلے دونوں میاں بیوی کتاب سے کسی ایک طریقے (مثلاً طریقہ نمبر 15) کو دونوں اچھی طرح پڑھ اور سمجھ لیں۔ اس کے بعد دونوں علیحدہ علیحدہ تصور میں اس طریقے کی مشق کریں۔ کئی بار اور پھر عملی طور پر اسے استعمال کریں۔ ہرنئی چیز سیکھنے کی طرح شروع میں کچھ مشکل پیش آئے گی اور غلطیاں بھی ہوں گی مگر مسلسل استعمال سے غلطیاں ختم ہوجائیں گی اور آپ ان طریقوں کے ماہر بن جائیں گے۔

شروع میں خیال تھا کہ خواتین کی کتاب میں ان طریقوں کو شامل نہ کیا جائے، کچھ زیادہ مناسب اور اچھا نہیں لگتا مگر بعدازاں احساس ہوا کہ خواتین کی لاعلمی کی وجہ سے مباشرت میں عملی مشکلات پیش آتی ہیں مثلاً خاوند کوئی خاص طریقہ استعمال کرنا چاہتا ہے مگر چوں کہ بیوی کو اس کا علم نہیں لہٰذا وہ تعاون نہیں کرپاتی خصوصاً اگر طریقہ کچھ مشکل ہے۔ جس سے دونوں بدمزا ہوتے ہیں۔ ویسے بھی یہ ایک سائنٹیفک حقیقت ہے کہ کوئی مشترکہ عمل / کام اس وقت تک اچھے طریقے سے سرانجام نہیں دیا جاسکتا جب تک سب شرکا کو علم نہ ہو کہ کیا اور کیسے کرنا ہے۔ یہی سوچ کر اس حصے کو کتاب میں شامل کرنا ضروری محسوس ہوا۔

خواتین کو اس چیز کا علم ہونا چاہیے کہ قرآن وسنت کی روشنی میں مباشرت کا ہر طریقہ جائز ہے جب کہ دخول فرج میں ہو۔ اس حوالے سے اسلام میں دو چیزوں کی قطعی ممانعت ہے۔

1۔ مقعد میں مباشرت۔

2۔ حیض ونفاس کی حالت میں مباشرت۔

پہلی مباشرت

(Ist Intercourse)

ہمارے ہاں اکثر یہ بات معروف ہے کہ شادی کی پہلی رات مباشرت ہونی ضروری ہے ورنہ ولیمہ جائز نہ ہوگا۔ حالانکہ قرآن وسنت کی روشنی میں اس بات کی کوئی حقیقت نہیں۔ ہمارے ہاں عموماً شادی کا فنکشن رات کو بہت لیٹ ہوتا ہے اور دلہن کو گھر پہنچتے پہنچتے رات کے دو اڑھائی بج جاتے ہیں۔ اس دوران جوڑا تھک کر چور ہو چکا ہوتا ہے۔ پہلی رات جوڑا تھکاوٹ، خوف، گھبراہٹ، نروسنس (Nervousness) اور ہچکچاہٹ کا شکار ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر میاں بیوی پہلے سے ایک دوسرے سے واقف نہ ہوں۔ ہمارے ہاں اکثر ایسا ہی ہوتا ہے۔لڑکی اپنا گھر چھوڑ کے نئے گھر اور نئے لوگوں میں آتی ہے۔اسے خوف ہوتا ہے کہ نہ جانے سسرال کے لوگ کیسے ہوں گے، خاوند کا رویہ کیسا ہوگا۔ دوسری طرف لڑکے کو Sex کے حوالے سے ناکامی کا خوف (Fear of Failure) ہوتا ہے کہ آیا وہ مباشرت کر سکے گا یا نہیں۔لڑکی کو بھی مباشرت کی تکلیف کا خوف ہوتا ہے۔اس خوف اور (Anxiety) تشویش کی وجہ سے عورت کی فرج (Vagina) کا منہ تنگ ہو جاتا ہے اور فرج کے اندر چکناہٹ کی کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دخول اور مباشرت زیادہ تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔لڑکا سمجھتا ہے کہ اگر اس نے پہلی رات مباشرت نہ کی تو لڑکی سمجھے گی شاید میاں اس قابل نہیں۔ حالانکہ

جوانی میں ہر مرد جسمانی لحاظ سے نارمل اور جنسی عمل کا اہل ہوتا ہے۔ البتہ خوف اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے بعض اوقات اسے تناؤ (Erection) نہیں ہوتا یا عین موقع پر ختم ہو جاتا ہے جو کہ بالکل ایک فطری امر ہے۔ کیوں کہ خوف اور ذہنی دباؤ تناؤ کے دشمن ہیں۔ لہٰذا اس صورت حال کے پیش نظر پہلی رات Sex کو زیادہ اہمیت حاصل نہیں ہونی چاہیے۔ چنانچہ پہلی رات مباشرت نہ کرنا دونوں کے لیے مفید ہے۔

بہتر ہے کہ پہلی رات دولہا اور دلہن گپ شپ لگائیں۔ ایک دوسرے سے واقف ہوں ایک دوسرے کو سمجھیں، ایک دوسرے کی پسند اور ناپسند سے آگاہی حاصل کریں۔ ایک دوسرے کے جذبات اور احساسات اور خواہشات کو جانیں۔ مباشرت کے علاوہ کئی دوسرے طریقوں سے جنسی لطف حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً پیار و محبت کی باتیں، بیوی میاں کی تعریف کرے، بوس و کنار سے لطف اندوز ہوں۔ ایک دوسرے کے جسم کے لمس سے لذت حاصل کریں، ایک دوسرے کے جسم پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں۔ ایک دوسرے کو گلے لگانا، بھینچنا، بغل گیر ہونا اور لپٹنا وغیرہ بہت لطف انگیز ہوتا ہے اور پھر ایک دوسرے کے ساتھ لپٹ کر سو جائیں لیکن اگر دونوں ایک دوسرے سے واقف بھی ہوں تو پھر بھی پہلی رات مباشرت کرنی ضروری نہیں۔ عموماً تھکاوٹ کی وجہ سے دونوں زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتے۔ تاہم اگر دونوں فریش ہوں، راضی ہوں یا خاوند کا اصرار ہو تو آپ انکار نہ کریں۔ اس سے عموماً تلخی پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ انکار مستقل طور پر میاں بیوی کے تعلقات میں زہر گھول دیتا ہے۔ ویسے بھی اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بیوی کو انکار کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے اور ایسی عورت پر فرشتے ساری رات لعنت بھیجتے ہیں۔ چنانچہ ان دونوں صورتوں میں پہلی رات مباشرت میں ہرج نہیں اور اس سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں۔

تاہم بہتر یہی ہے کہ پہلے دو دن ایک دوسرے کو سمجھنے، مانوس ہونے اور ایک دوسرے کے جذبات، احساسات، خواہشات اور پسند اور ناپسند کو جاننے میں گزاریں۔ ان دنوں میں مباشرت کے علاوہ مذکورہ بالا طریقوں (Foreplay) سے جنسی لطف حاصل کریں۔ البتہ جب بھی پہلی مباشرت کرنی ہو تو اس کی تیاری کریں۔ دن کو آرام کریں۔ میاں کی پسند کے پرکشش اور Sexy کپڑے پہنیں، ہلکا سا میک اپ کرلیں۔ شام کو کھانا ہلکا (Light) اور جلد کھالیں۔ کام سے واپسی پر میاں کا مسکراتے ہوئے پرجوش استقبال کریں۔ اسے بتائیں کہ آپ نے اس کے انتظار میں سارا دن بے چینی میں گزارا۔ شام کو غسل کرلیں۔ ٹوتھ برش کرنا نہ بھولیے۔ اپنے لباس اور جسم کو خاوند کی پسندیدہ خوشبو سے معطر کریں۔ کمرے کے ماحول کو خوبصورت اور پرکشش بنائیں۔ (''مباشرت کے آداب'' والے حصے کو ایک بار پھر پڑھ لیں)

مباشرت سے کم از کم 20 تا 30 منٹ پہلے محبت کے کھیل (Foreplay) سے لطف اندوز ہوں (تفصیل کے لیے ''محبت کا کھیل'' والے حصے کا مطالعہ کریں) حتیٰ کہ آپ کی فرج میں چکناہٹ (Lubrication) پیدا ہو جائے پھر مباشرت کے طریقہ نمبر 1 کو استعمال کرتے ہوئے مباشرت کریں۔ بہتر ہے کہ میاں کا ذکر بھی چکنا ہو اس طرح دخول میں آسانی ہوگی۔ آپ کی ٹانگیں کھلی مگر زیادہ اوپر نہ ہوں۔ دخول کے وقت اپنے جنسی لبوں کو کھولیں اور ذکر کے داخل کرنے میں خاوند کی مدد اور رہنمائی کریں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو خود بھی علم ہو کہ فرج کہاں ہے۔ فرج وہ جگہ ہے جہاں سے آپ کو ہر ماہ ماہواری کا خون آتا ہے۔ کچھ عورتیں دخول کے وقت پردہ بکارت کے پھٹنے سے کچھ درد محسوس کرتی ہیں اور کچھ خون بھی نکلتا ہے مگر اس کے ساتھ بے پناہ لطف بھی آتا ہے۔ اگر پردہ پہلے ہی پھٹا ہوا ہے تو تکلیف کم ہوتی ہے۔ پردہ پھٹنے کی صورت میں دوبارہ فوراً مباشرت نہ کریں۔ زخم کو ایک آدھ دن کے لیے مندمل ہونے دیں۔ عموماً پہلی مباشرت دونوں میاں بیوی کے لیے کچھ تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن اگر خاوند ذکر کو چکنا کر لے، تیز جھٹکے نہ لگائے اور آپ جسم خصوصاً فرج کے بیرونی مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دیں تو عموماً مباشرت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ پہلی مباشرت کو آسان بنانے اور خوف کو ختم کرنے کے لیے چند بار تصور میں مباشرت کرلیں۔ اس سے آپ کا خوف ختم ہو جائے گا اور مباشرت آسان ہوگی۔

بعض اوقات فرج بہت تنگ ہوتی ہے یا دخول کے وقت فرج کا منہ (Entrance) وہاں زیادہ خون آ جانے کی وجہ سے سوج کر تنگ ہو جاتا ہے تو ایسی صورت میں دخول بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے خاوند 20/30 منٹ کے فور پلے کے بعد اپنی شہادت کی انگلی (ناخن کٹے ہوں) چکنی کر کے فرج میں آہستہ آہستہ داخل کرے' اس کے ساتھ ہی آپ بھی فرج کے مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس سے تکلیف کم ہو گی۔ تھوڑی دیر کے بعد انگلی کو اندر باہر حرکت دے۔ جب آپ اسے برداشت کر لیں تو پھر خاوند اپنی انگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں چکنی کر کے فرج میں آہستہ آہستہ ڈالے، تھوڑی دیر کے بعد ان کو اندر باہر حرکت دے اس سے عموماً پردہ بکارت پھٹ جاتا ہے۔ کچھ خون بھی نکلتا ہے اور معمولی سی تکلیف بھی ہوتی ہے مگر اس سے زبردست جنسی جوش بھی پیدا ہوتا ہے۔ انگلیوں کے دخول کے بعد ذَکر کا دخول آسان ہو جاتا ہے۔ جب خون کم ہو جائے یا ختم ہو جائے تو پھر خاوند چکنے ذَکر کو طریقہ نمبر 1 کے مطابق آہستہ آہستہ فرج میں داخل کرے اور آہستہ آہستہ جھٹکے لگانے کے ساتھ ہی وہ آپ کے بظر کو بھی مشتعل کرے بظر کو آپ خود بھی مشتعل کر سکتی ہیں۔ عورت کے لطف کے لیے بظر کا اشتعال بے حد مفید ہے۔ اگر آپ ریلیکس ہو کر مباشرت میں بھرپور تعاون کریں گی تو آپ کو تکلیف نہ ہو گی یا پھر بہت ہی معمولی ہو گی۔ لیکن اگر زیادہ تکلیف ہو تو ایک دن کے لیے مباشرت ملتوی کر دیں تاکہ زخم مندمل ہو سکے۔ دخول کے بعد دونوں میاں بیوی پر غسل لازم ہو جاتا ہے۔ چاہے میاں کا انزال ہو یا نہ ہو۔ غسل جتنی جلدی ہو اتنا ہی بہتر ہے تاکہ انسان جلد پاک ہو جائے۔

پہلی مباشرت کے مسائل

مردانہ مسائل

پہلی مباشرت میں مردوں کو عموماً دو مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کیوں کہ یہ ان کی پہلی مباشرت ہوتی ہے۔ ان کی منی کی نالیاں (Seminal Vesicles) بھری ہوتی ہیں جو کہ معمولی جنسی اشتعال کی وجہ سے منی کو باہر نکال دیتی ہیں۔ یعنی خاوند کا انزال (Discharge) جلد ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات تو دخول سے پہلے ہی مرد منزل ہو جاتا ہے۔ اس سے مرد بہت زیادہ شرمندگی محسوس کرتا ہے جب کہ یہ کوئی جسمانی بیماری نہیں۔ اس صورت میں آپ بھی جھنجھلاہٹ کا اظہار نہ کریں، تھوڑی دیر بعد وہ پھر تیار ہو جائے گا اور مباشرت کریں۔ اس بار اس کی کارکردگی پہلے سے بہتر ہو گی اور آئندہ بھی روزانہ دو بار مباشرت کریں تو خاوند کی کارکردگی بہت بہتر ہو جائے گی۔

معاشرے میں پھیلی ہوئی بے شمار غلط فہمیوں (Misconceptions) (''سیکس ایجوکیشن.... سب کے لیے'' میں ان کا تفصیلی ذِکر موجود ہے) کی وجہ سے اکثر نوجوان غلط طور پر اپنے آپ کو کمزور سمجھتے ہیں اور ان کو مباشرت میں ناکامی کا خوف ہوتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے یا تو ان کو تناؤ نہیں ہوتا یا کم ہوتا ہے یا پھر دخول سے پہلے یکدم ختم ہو جاتا ہے۔ جس فرد کو کبھی بھی تناؤ (Erection) ہو وہ بالکل نارمل ہوتا ہے، اس کا مسئلہ صرف نفسیاتی ہوتا ہے۔ آپ خاوند کی حوصلہ افزائی کریں اور طنزیہ فقرہ نہ کسیں ورنہ وہ ہمیشہ کے لیے نامرد ہو جائے گا۔ اس صورت میں دو ہفتے فور پلے کریں اور مباشرت سے مکمل پرہیز کریں وہ بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ تاہم اگر وہ ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن--- سب کے لیے'' پڑھ لے تو اس کا مسئلہ جلد حل ہو جائے گا بصورت دیگر فوراً کسی اچھے ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔

خواتین کے مسائل

خواتین کی ایک بڑی تعداد پہلی مباشرت میں آرگیزم حاصل نہیں کرتی۔ اس کا ذمہ دار عموماً مرد نہیں ہوتا۔ اگرچہ وہ مرد جو سرعت انزال (Premature Ejaculation) کا شکار ہوتے ہیں عموماً ان کی بیویوں کو آرگیزم حاصل کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ تاہم بہت سی عورتیں فطری طور پر شادی کے شروع میں آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔ بعض کو تو باقاعدہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھنا پڑتا ہے۔ آرگیزم والے حصے میں اس موضوع پر تفصیلی گفتگو ہو گی۔

عورتوں کی ایک بہت معمولی اقلیت مباشرت سے بہت زیادہ خوف زدہ ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے مباشرت کے وقت ان کا جسم خصوصاً ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں اور فرج کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا ہے۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا علاج بہت آسان ہے، اس کا تفصیلی ذِکر آگے آئے گا۔ اس حوالے سے ایک بات ذہن نشین رہے کہ بظر کے اشتعال سے فرج کا منہ تنگ ہو جاتا ہے جب کہ فرج کے اشتعال سے اس کا منہ تنگ ہونے کی بجائے ریلیکس ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس صورت میں بظر کی بجائے فرج کو مشتعل کیا جائے۔

مختلف وجوہات کی بنا پر بہت سی عورتوں کا پردہ بکارت یا تو پہلے ہی خود بخود پھٹ جاتا ہے اور بعض کا ہوتا ہی نہیں یعنی پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی عورت کی عصمت کی علامت نہیں (مزید تفصیل کے لیے دیکھیں ''سیکس ایجوکیشن ..... سب کے لیے'') لیکن ہمارے ہاں اکثر مرد اس حوالے سے بہت حساس (Conscious) ہیں یعنی اگر پہلی مباشرت میں خون نہ نکلے تو وہ بیوی کو پاک دامن نہیں سمجھتے اور نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے۔ حالانکہ بیوی پاک دامن ہوتی ہے۔ اس کا بڑا سادہ اور آسان حل ہے۔ آپ مباشرت کے وقت ایک کامن پن یا سوئی اپنے پاس رکھیں۔ مباشرت کے وقت اس سوئی کو اپنی انگلی پر ماریں تو اس سے خون کے چند قطرے نکلیں گے۔ اس خون کو بستر پر لگا دیں خاوند مطمئن ہو جائے گا۔ یا پھر کسی پنساری کی دکان سے تھوڑی سی لال دوا (پوٹاشیم پرمیگنیٹ) خرید لیں۔ مباشرت سے پہلے واش روم جائیں اور اس کی ایک چٹکی فرج کے اندر رکھ لیں، پھر مباشرت کریں۔ جب خاوند ڈسچارج ہوگا تو منی خون کی طرح باہر نکلے گی۔ اس سے میاں مطمئن ہو جائے گا۔ اس کے فرج میں رکھنے کی مشق پیشگی کی جا سکتی ہے۔ اس کا کیپسول بنا کر بھی فرج میں رکھا جا سکتا ہے۔ اسے کے علاوہ آج کل پردۂ بکارت کو ٹانکا لگا کر جوڑ دیا جاتا ہے یہ ایک مہنگا طریقہ ہے اس آپریشن کی فیس 2013ء میں 80 ہزار ہے۔ لیکن اس صورت میں مباشرت کے بعد خون کا نکلنا ضروری نہیں۔

جسمانی ساخت کی وجہ سے بعض خواتین کی فرج تنگ (Tight) ہوتی ہے اور بعض کی قدرے ڈھیلی (Loose) جس میں دخول آسان ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں بعض اوقات مرد کو بیوی کی پاک دامنی پر شک ہو جاتا ہے بعض اوقات نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے۔ اس پریشانی سے بچنے کے لیے مباشرت سے پہلے اپنی فرج کو پھٹکڑی ملے پانی سے دھولیں۔ فرج تنگ ہو جائے گی یا پھر PC مسلز کی مشق سے دخول کے وقت فرج کے منہ کے مسلز کو بھینچ لیں تو دخول قدرے مشکل ہوگا۔ اس طرح خاوند کسی قسم کے وہم میں نہ پڑے گا۔ PC مسلز کی مشق کا ذِکر آگے ''آرگیزم حاصل نہ کرنا'' والے باب صفحہ 211 میں آئے گا۔ کچھ عرصہ پہلے مجھے ایک نوجوان نے شادی کے دوسرے دن بہت پریشانی کے عالم میں فون کیا کہ پہلی مباشرت میں فرج کا منہ تنگ نہ تھا جس کی وجہ سے دخول بہت آسان تھا۔ اس کو شک تھا کہ کہیں اس کی بیوی بدکار نہ ہو اور پہلے ہی مباشرت کا تجربہ نہ کر چکی ہو۔ جب اس سے عورت کے جسم کی ساخت کی وضاحت کی گئی تو وہ مطمئن ہو گیا۔ اب ہنسی خوشی زندگی بسر کر رہا ہے۔

بعد از مباشرت

(After Play)

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مباشرت کے فوراً بعد علیحدہ ہونے سے منع فرمایا ہے۔موجودہ ماہرین نے بھی آفٹر پلے کو بہت اہمیت دی ہے۔تقریباً تمام ماہرین کے نزدیک یہ نہ صرف بہت اہم بلکہ نہایت ضروری ہے اور یہ آرگیزم سے بھی بہتر ہے۔خصوصاً خواتین کے لیے۔لہٰذا آرگیزم کے بعد فوراً میاں سے علیحدہ نہ ہو جائیں اور بستر سے باہر نہ نکل جائیں بلکہ اس کے جسم کے ساتھ جسم ملا کر لیٹی رہیں۔اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں، چومیں، اس کے ساتھ لپٹیں، بغل گیر ہوں اور اس کو بھینچیں وغیرہ۔میاں کو بتائیں کہ وہ کس قدر طاقتور ہے اور آپ نے اس کے قرب اور مباشرت سے کس قدر لطف اٹھایا۔اسے یہ بھی بتائیں کہ وہ ایک شاندار محبت کرنے والا (Lover) ہے یعنی اس کی تعریف کریں۔اسے بتائیں آج کے جنسی عمل (Love Makiing) میں آپ کو سب سے اچھا کیا لگا تاکہ وہ آیندہ بھی آپ کو اس طرح خوشی اور لذت دے۔

صفائی وغیرہ کے بعد اس کے سینے یا بازوؤں پر سر رکھ کر سو جائیں۔اکٹھے سونے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ میاں کو رات کے وقت پھر تناؤ (Erection) ہو سکتا ہے۔تو اس صورت میں ایک بار پھر جنسی عمل (Love Making) سے لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔مباشرت کے کچھ دیر

بعد دونوں اکٹھے نہا بھی سکتے ہیں۔ میاں کے جسم پر صابن لگائیں اسے ملیں، مقصد میل اتارنا نہیں بلکہ لطف ہے۔ اس کے جسم پر مساج کریں اور پھر اس کے جسم کو خشک کریں۔ شادی کے ابتدائی سالوں میں نہاتے ہوئے آپ کے جسم کے لمس سے خاوند کو پھر تناؤ آ سکتا ہے۔ نہاتے وقت مباشرت کا لطف بہت منفرد ہے۔

بعض اوقات سہاگ کی رات عورت کو حیض شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے خاوند کو سخت پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسے زبردست تناؤ ہوتا ہے جو کسی صورت ختم نہیں ہو رہا ہوتا۔ مباشرت وہ کر نہیں سکتا۔ ایسی انتہائی صورت میں مرد کے ذکر اور خصیوں میں شدید درد ہونے لگتا ہے۔ وہ مرد جنھوں نے کبھی خود لذتی (Masturbation) نہیں کی ہوتی ان کے لیے یہ ایک نہایت سنگین مسئلہ ہوتا ہے کیوں کہ اگر مرد کو 4 گھنٹوں سے زیادہ دیر تناؤ رہے تو وہ مستقل طور پر نامرد ہو سکتا ہے۔ چنانچہ ایسی صورت میں بیوی کو شرم ایک طرف رکھتے ہوئے چاہیے کہ وہ خاوند کے حساس حصوں خصوصاً ذکر کو چکنے ہاتھوں سے مشتعل کرے حتیٰ کہ وہ منزل (Discharge) ہو کر سکون حاصل کر لے۔

اورل سیکس
(Oral Sex)

مغرب میں آج کل اورل سیکس کی وبا عام ہے۔ وہاں تقریباً 90 فیصد مرد اور خواتین اس میں ملوث ہیں۔ اورل سیکس میں میاں بیوی ایک دوسرے کے جنسی اعضا کو منہ کے ذریعے مشتعل (چومنا، چاٹنا، چوسنا وغیرہ) کر کے جنسی لطف کے نقطۂ عروج تک لے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی کچھ لوگ جنسی لطف کے لیے یہ ذریعہ استعمال کرتے ہیں۔ اسے 69 گیم بھی کہا جاتا ہے۔(Hyde)

اورل سیکس کے دو پہلو ہیں۔ ایک صحت کا اور دوسرا مذہب کا۔ صحت کے لحاظ سے اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ اس کے ذریعے ایک فرد کی بیماری مثلاً ایڈز اور دوسری جنسی بیماریاں دوسرے فرد کو جلد منتقل ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ عورت کے اعضائے مخصوصہ اور مرد کے اعضائے تناسل سے نکلنے والا مواد کوئی خاص نقصان دہ نہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ مواد تھوک سے کم مضر صحت ہے جو کہ بوس و کنار میں ایک دوسرے کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ (Reuben,woman & body) دینی نقطہ نظر سے علما کی رائے میں اختلاف ہے۔ حضرت امام حنبل رحمتہ اللہ علیہ کے پیروکار اسے جائز سمجھتے ہیں۔ ہم نے لاہور کے فقہ حنفیہ کے ایک مشہور ادارے سے بھی ''فتویٰ'' لیا۔ انھوں نے اسے عام حالات میں مکروہ قرار دیا

اور کہا اگر منی عورت کے منہ میں چلی جائے تو حرام ہوگا چونکہ منی ناپاک ہے۔ بعض دوسرے علماء نے اسے حرام قرار دیا ہے۔ تاہم حرام ہونے کی قرآن وسنت میں کوئی واضح دلیل موجود نہیں۔ تاہم اس میں دونوں کی رضامندی لازمی ہے۔ ذاتی طور پر مجھے اس سے شدید کراہت ہے۔

غسل جنابت کا طریقہ

مباشرت میں دخول کے بعد عورت پر غسل لازم ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے مرد کا انزال ہونا یا عورت کا آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔ اس طرح جب بھی کوئی چیز مثلاً انگلی وغیرہ فرج میں داخل ہوگی تو عورت پر غسل واجب ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ کسی بھی وجہ مثلاً خواب یا تصور کی وجہ سے فرج سے پانی بہہ نکلے تو بھی غسل جنابت لازمی ہو جائے گا۔

غسل جنابت کے لیے پہلے دونوں ہاتھوں کو دھویا جائے۔ پھر شرم گاہ کو اچھی طرح دھولیا جائے اور ایک بار پھر ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کرلیا جائے۔ اس کے بعد نماز کے وضو کی طرح وضو کیا جائے۔ پھر انگلیاں پانی میں تر کر کے بالوں کی جڑوں کا خلال کرلیا جائے پھر پورے جسم پر پانی بہا دیا جائے۔ پانی اس طرح بہایا جائے کہ جسم کا کوئی حصہ تر ہونے سے نہ رہ جائے۔ البتہ خواتین کو اپنے بال کھولنے کی ضرورت نہیں ان پر صرف پانی بہالیا جائے۔
(مسلم، بخاری)

آرگیزم (اِنتہائے لذت)
(Orgasm)

عورت کے جنسی لطف کی انتہا کو آرگیزم کہا جاتا ہے۔آرگیزم میں عورت کے جسم کے زیادہ تر مسلز اکڑ جاتے ہیں خصوصاً عورت کی ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں، جسم کانپنے لگتا ہے۔دل کی دھڑکن اور سانس تیز ہو جاتی ہے اور وہ گہرے سانس لیتی ہے۔عورت کی فرج کی دیواریں غیر ارادی طور پر بار بار سکڑتی (Contract) ہیں، بظر ڈھیلا ہو جاتا ہے۔مگر بعض عورتیں یہ سب کچھ نہیں کرتیں۔ کیوں کہ ہر عورت کی علامات دوسری سے مختلف ہوتی ہیں۔ بہت سی عورتوں کو تو آرگیزم کا پتہ ہی نہیں چلتا۔ تاہم اس کی اہم علامت یہ ہے کہ عورت مباشرت سے سکون اور اطمینان (Satisfaction) حاصل کرلے اور ریلیکس ہو جائے۔

اگرچہ جنسی سکون اور لذت کا آرگیزم کے ساتھ گہرا تعلق ہے مگر عورت کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں کیوں کہ بہت سی عورتیں بغیر آرگیزم حاصل کیے بھی مطمئن ہو جاتی ہیں۔ان عورتوں کے لیے خاوند کا لمس اور اس کے ساتھ بغل گیر، ہم آغوش ہونا اور لپٹنا وغیرہ سکون اور اطمینان کا باعث ہوتا ہے۔اور دوسری طرف بہت سی ایسی عورتیں بھی ہیں جو ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں مگر وہ جنسی طور پر مطمئن نہیں ہوتیں۔ کیوں کہ عورت کو آرگیزم کے

ساتھ محبت کی بھی ضرورت ہے۔مختلف سروے یہ بتاتے ہیں کہ صرف تقریباً 30 فیصد عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور 10 فیصد کبھی آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔باقی کبھی حاصل کرتی ہیں اور کبھی نہیں۔تاہم ماہرین کا خیال ہے کہ اگر عورت کے جسم میں کوئی خرابی نہ ہو، جو کہ بہت ہی کم ہوتی ہے، تو ہر عورت آرگیزم حاصل کرسکتی ہے البتہ کچھ عورتوں کو باقاعدہ تربیت حاصل کرنی پڑتی ہے۔کنزی (Kinsey) کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ بہت سی عورتیں شادی کے پہلے سال آرگیزم حاصل نہیں کرپاتیں۔

تازہ ترین سروے سے معلوم ہوتا ہے کہ 30 تا 50 فی صد عورتوں کو آرگیزم حاصل کرنے میں دقت ہوتی ہے۔تاہم 63 فی صد خواتین نے اپنی زندگی کو خوشگوار بتایا اگرچہ انہیں آرگیزم حاصل کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ 50 فی صد امریکی عورتیں شاید ہی کبھی مباشرت میں آرگیزم حاصل کرتی ہوں۔

ہمارے ہاں عام خیال ہے کہ اگر میاں بیوی اکٹھے آرگیزم حاصل کریں تو زیادہ لطف انگیز ہے جب کہ موجودہ ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ بعض اوقات بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا لطف انگیز نہیں ہوتا۔اگر بیوی پہلے آرگیزم حاصل کرلے تو اس کے لیے زیادہ لطف انگیز ہے۔طریقہ چاہے کوئی بھی ہو۔یعنی دخول یا انگلی سے بظر کا اشتعال وغیرہ۔

بہت سی عورتیں ایک آرگیزم سے پوری طرح مطمئن ہو جاتی ہیں۔مگر بعض عورتیں ایک آرگیزم کے بعد بھی جنسی طور پر مشتعل (Aroused) رہتی ہیں۔یہ زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین ہوتی ہیں۔ان عورتوں کی تسلی کے لیے ایک سے زیادہ آرگیزم کی ضرورت ہوتی ہے۔کنزی (Kinsey) کے مطابق ایسی عورتوں کی تعداد 14 فیصد ہے۔ڈاکٹر David کے مطابق ایک عورت ایک گھنٹے میں 40 آرگیزم حاصل کرسکتی ہے، دن میں تین بار اور ہر روز۔اس طرح بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ہر عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین آٹھ یا 10 آرگیزم حاصل کرنے کے بعد بھی مباشرت کے خاتمے پر مرد کے انزال کے بعد پوری طرح مطمئن نہیں ہوتیں۔ایسی خواتین کے لیے مشورہ ہے کہ وہ زیادہ آرگیزم کی بجائے ایک بھرپور آرگیزم حاصل کریں۔اس کا طریقہ یہ ہے کہ آرگیزم حاصل ہونے سے کچھ دیر پہلے وہ خاوند کو اشارہ کریں کہ وہ اشتعال (Stimulation) کو کم کردے، اشتعال کم ہونے پر پھر اشتعال کو بڑھائے پھر کم کردے۔کئی بار اس طرح کیا جائے۔یعنی آپ کئی بار آرگیزم کے قریب پہنچیں مگر حاصل نہ کریں پھر آخرکار آرگیزم حاصل کرلیں۔یہ آرگیزم آپ کو پوری طرح مطمئن کردے گا اور پھر آپ کو مزید آرگیزم کی ضرورت اور طلب نہ ہوگی۔

فورپلے یا مباشرت کے دوران میں جنسی لحاظ سے بہت زیادہ اشتعال کے بعد اگر عورت کو آرگیزم حاصل نہ ہو تو بعض عورتیں شدید تکلیف (Discomfort) محسوس کرتی ہیں اور ان کو نارمل ہونے میں دو تین گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ایسی عورتوں کے گمراہی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔مجھے پشاور سے ایک لڑکی نے کال کی کہ اس کا خاوند اسے سیکس کے حوالے سے مطمئن نہیں کرسکتا کیونکہ وہ جلد ڈسچارج ہوجاتا ہے۔اب وہ جنسی سکون کے لیے دوسرے مردوں کے ساتھ سیکس کرتی ہے۔ایسی صورت میں آپ اپنے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مشتعل کریں اور آرگیزم کے حصول تک اس اشتعال کو جاری رکھیں تو عموماً پانچ چھ منٹ میں آپ آرگیزم حاصل کرکے پرسکون ہوجائیں گی۔

آرگیزم کے حصول کے سات معروف ذرائع (Roots) ہیں۔مثلاً بظر، جی سپاٹ، فرج کا بیرونی حصہ، Mons Area (ناف کے نیچے والی ہڈی جس کے اوپر بال ہوتے ہیں) جنسی لبوں اور پستانوں کا اشتعال وغیرہ اور بعض خواتین صرف تصور کی مدد سے بھی آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔

کر لیتی ہیں۔ تاہم اکثر عورتیں، بظر، جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ ماسٹر اینڈ جانسن کا خیال ہے کہ ہر عورت بلاواسطہ یا بالواسطہ (Directly, Indirectly) بظر کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہے، جب کہ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ تقریباً 80 فیصد خواتین بظر کے بلاواسطہ (Direct) اشتعال سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ باقی جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے۔ اگرچہ خواتین دخول سے بہت لطف اندوز ہوتی ہیں مگر اس سے آرگیزم کم ہی حاصل ہوتا ہے۔ تاہم کچھ عورتیں گہرے دخول اور زوردار جھٹکوں سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مباشرت میں آرگیزم کے لیے دخول کے بعد عورت کے بظر کو بلاواسطہ (Direct) مشتعل کرنا ضروری ہے تقریباً 80 فیصد عورتیں صرف اسی طریقے سے آرگیزم حاصل کر سکتی ہیں۔ وہ خواتین جو صرف دخول سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ بھی بظر کے اشتعال کو پسند کرتی ہیں مگر چوں کہ عام حالات میں ذکر بظر کو ٹچ نہیں کر سکتا لہٰذا بظر کے اشتعال کے لیے انگلی کا استعمال ناگزیر ہے۔ لہٰذا خواتین کو اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ انگلی سے بظر کا اشتعال ایک نارمل اور ضروری بات ہے نہ کہ کوئی بری چیز۔ ہمارے ہاں لاعلمی کی بنا پر اکثر عورتیں انگلی کے استعمال کو ایک بری بات اور مرد کی کمزوری سمجھتی ہیں۔ جو کہ ایک غلط بات ہے۔ تاہم عورت کے آرگیزم کے لیے مسلسل اشتعال کی ضرورت ہے حتیٰ کہ آرگیزم حاصل ہو جائے۔ اس صورت میں بعض عورتیں 3 تا 5 منٹ میں آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ بعض اس سے بھی جلدی اور بعض کو آرگیزم حاصل کرنے میں ایک گھنٹہ بھی لگ سکتا ہے۔ یعنی ہر عورت کا آرگیزم حاصل کرنے کا وقت مختلف ہے۔ کوئی جلد اور کوئی دیر سے حاصل کرتی ہے۔ صرف دخول کے ذریعے آرگیزم حاصل کرنے میں عموماً 10 منٹ لگ جاتے ہیں اتنی دیر بہت کم افراد سٹروک لگا سکتے ہیں بمشکل 2,4 فیصد۔ اگر عورت مباشرت کے وقت اپنی توجہ مسائل کی بجائے جنسی لطف پر مرکوز رکھے تو وہ جلد آرگیزم حاصل کر لے گی۔ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین کے ایک سروے میں انھوں نے بتایا کہ وہ 98 فیصد

آرگیزم بظر کے بلاواسطہ (Direct) اشتعال سے حاصل کرتی ہیں۔ جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ زیادہ تر عورتیں بظر کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور کچھ دخول سے، مگر یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ دخول والا آرگیزم بہتر ہے جب کہ ہائٹ کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ اکثر عورتوں کے لیے بظر کے اشتعال والا آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہے۔

آرگیزم کا حصول (Getting Orgasm)

بہت سی خواتین اس لیے آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں کیوں کہ انھیں علم ہی نہیں ہوتا کہ اسے کیسے حاصل کرنا ہے۔ اگر ان خواتین کو علم ہو جائے تو یہ بھی آسانی کے ساتھ آرگیزم حاصل کر لیں۔ ہمارے ہاں لاعلمی کی وجہ سے خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد آرگیزم حاصل نہیں کرتی۔ جب یہ خواتین بار بار آرگیزم سے محروم رہتی ہیں تو ان کی Sex میں دلچسپی کم ہوتی جاتی ہے پھر یہ Sex سے بچنے کے لیے مختلف قسم کے بہانے کرتی ہیں۔ بعض خواتین آرگیزم کی محرومی کو زیادہ محسوس کرتی ہیں جس کی وجہ سے گھریلو زندگی تلخ ہو جاتی ہے۔ گھریلو لڑائی جھگڑوں کی ایک اہم وجہ بیوی کی جنسی ناآسودگی ہے۔ بعض عورتیں اس جنسی ناآسودگی کی وجہ سے (Frigidity) یعنی سرد مہری کا شکار ہو جاتی ہیں۔

اب ہم آپ کو چند طریقے بتائیں گے جو کہ آرگیزم کے حصول کے لیے بہت موثر ہیں۔ آپ بھی ان کے استعمال سے آرگیزم حاصل کر کے اپنی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے مالا مال کر سکیں گی۔

1۔ آرگیزم کے حصول کے لیے بنیادی ضرورت یہ ہے کہ آپ باقاعدہ (Regular) سیکس کریں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہفتہ میں ایک دو بار Sex ہو جانی چاہیے۔ دو مباشرتوں کے درمیان وقفہ جتنا زیادہ ہوتا ہے عورت اتنی ہی مشکل سے جنسی طور پر بیدار (Arouse) ہوتی ہے۔ چنانچہ آرگیزم حاصل کرنے کا امکان بھی اتنا ہی کم ہو

جاتا ہے۔

2۔ آپ پرسکون اور ریلیکس ہوں، ہر ٹینشن سے آزاد۔ ماحول بھی پرسکون ہو اور خاوند کے ساتھ آپ کے تعلقات بہت اچھے اور خوشگوار ہوں۔ ٹینشن اور خراب تعلقات میں آرگیزم حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔

3۔ خاوند آپ کے ساتھ تعاون کرنے والا ہو اور وہ آپ کے جسم اور ضروریات کو سمجھتا ہو۔ لہٰذا آپ اسے یہ بتانے میں شرم محسوس نہ کریں کہ وہ آپ سے کس طرح محبت کرے۔ اسے بتائیں کہ وہ آپ کے جنسی جذبات کو کس طرح بیدار اور مشتعل کرے۔ وہ آپ کو کہاں اور کس طرح چھوئے اور مشتعل کرے۔ اس کو بتائیں کہ آپ کا کون سا حصہ آپ کو کس طرح جنسی عروج پر لے جائے گا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ خود اپنے جسم سے پوری طرح آگاہ ہوں اور پھر اپنے خاوند کو بتائیں اور اس کی رہنمائی کریں۔ اس کے لیے پیچھے ایک مشق (بیوی کا اپنے جسم کو جاننا) دی گئی ہے، اس سے پوری طرح فائدہ اٹھائیں۔

4۔ مباشرت سے پہلے کم از کم 30 منٹ کا فور پلے ہو اور جس کے آخری حصے میں خاوند آپ کے حساس ترین جنسی حصوں مثلاً اندرونی جنسی لب، فرج اور خصوصاً بظر کو آپ کی خواہش کے مطابق مشتعل کرے حتیٰ کہ آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو آپ خاوند کو دخول کا اشارہ کریں وہ داخل کرے اور تیز سٹروک لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔

5۔ دخول کے بعد خاوند چکنی انگلی سے آپ کے بظر کو مسلسل آپ کے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کرے جب آپ آرگیزم کے بالکل قریب پہنچ جائیں تو اشارہ کریں اور خاوند بظر کے اشتعال کو جاری رکھتے ہوئے تیز جھٹکے لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔ دخول کے بعد آپ خود بھی اپنے پسندیدہ طریقے سے بظر کو مشتعل کرسکتی ہیں۔ عام حالات میں یہ طریقہ کبھی ناکام نہیں ہوتا۔ مباشرت کے اکثر طریقوں میں بظر کو بلاواسطہ (Direct) مشتعل کیا جاسکتا ہے۔

6۔ بہت سی عورتیں دخول کے بعد بیک وقت پستانوں کو چوسنے، نپلز کو دبانے اور بظر کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں۔ آپ بھی اسے استعمال کرسکتی ہیں۔

7۔ عورت کے آرگیزم حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ فور پلے اور مباشرت میں تنوع (Variety) ہو۔ کسی بھی ایک طریقے سے عورت جلد اکتا جاتی ہے۔ مرد کی نسبت عورت کو تنوع کی زیادہ ضرورت ہے۔

8۔ بعض عورتیں جنسی تصورات سے بھی آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں۔ آپ بھی مباشرت کے دوران اپنے پسندیدہ تصورات کو استعمال کر کے دیکھیں۔

9۔ ہمارے ہاں آرگیزم حاصل نہ کرنے کی بڑی وجہ وقت کی کمی یا خاوند کا جلد منزل (Discharge) ہو جانا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں میاں کے علیحدہ ہو جانے کے بعد آپ پرسکون رہیں اور اپنی مدد آپ کے تحت اپنے بظر (Clitoris) کو اپنے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کر کے آرگیزم حاصل کرلیں۔ میاں کے جلد انزال کی صورت میں میاں کو ذکر باہر نہ نکالنے دیں۔ اکثر مردوں کو انزال کے بعد بھی 50 فی صد تناؤ رہتا ہے۔ چنانچہ اس صورت میں آپ میاں کے ذکر کو اپنے اعضائے مخصوصہ خصوصاً بظر یا اپنے پیڑو کو میاں کے پیڑو سے رگڑ کر آرگیزم حاصل کرسکتی ہیں۔ پیڑو، ناف کے نیچے بالوں والی جگہ کو کہتے ہیں۔

10۔ مباشرت کے بعض طریقے (Positions) ایسے ہیں جن کے استعمال سے بھی آپ آرگیزم حاصل کرسکتی ہیں مثلاً:

تبدیل شدہ مشنری طریقہ

عام حالات میں اس پوزیشن میں جی سپاٹ کو مشتعل کرنا مشکل ہے لیکن اگر اس طریقے میں کچھ تبدیلی کرلی جائے تو ممکن ہے۔ آپ اپنی کمر کے نیچے ایک یا دو موٹے تکیے رکھ لیں۔ اس پوزیشن میں دخول کے وقت آپ کا بظر خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کھا جائے گا۔ تکیوں سے پیڑو (ناف کے نیچے والی ہڈی جس کے اوپر بال ہوتے ہیں) کچھ اوپر ہو جاتا ہے۔ یا پھر دخول کے وقت آپ اپنی ٹانگیں میاں کی کمر یا گردن کے گرد لپیٹ لیں یا اپنے پاؤں اس کے

کندھوں پر رکھ لیں یا اپنے گھٹنوں وتھوڑا سا اوپر اٹھائیں اور اپنے پاؤں میاں کی چھاتی پر رکھ لیں۔ان پوزیشنوں میں ذکر جی سپاٹ سے ٹکراتا ہے۔اس طرح آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی اور خاوند بھی زیادہ لطف اٹھائے گا۔

تبدیل شدہ ملکہ کا طریقہ

آرگیزم حاصل کرنے کے لیے یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔اس میں آپ دخول کے زاویے اور رفتار کو کنٹرول کر سکتی ہیں۔اس بدلی ہوئی پوزیشن میں آپ کے آرگیزم حاصل کرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔اس میں میاں نیچے اور آپ اوپر ہوتی ہیں۔بھرپور لطف، اطمینان اور تسلی (Satisfaction) کے لیے آپ پیچھے کو جھک جائیں اپنے ہاتھوں کو اپنے پیچھے بستر پر رکھیں یا ان کو خاوند کے سر کے ذرا اوپر بستر پر رکھتے ہوئے آگے کو جھک جائیں۔اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوگا اور آپ اپنے بظر اور جی سپاٹ کو رگڑ سکیں گی۔اور آرگیزم حاصل کر لیں گی۔

تبدیل شدہ پہلو بہ پہلو پوزیشن

حمل اور تھکاوٹ کی صورت میں ایک اچھا طریقہ ہے۔اگر اس میں تھوڑی سی تبدیلی کر لی جائے تو یہ ایک بھرپور لطف دینے والا طریقہ ہے۔میاں پہلو کے بل کہنی کا سہارا لے کر لیٹے۔آپ اپنی پشت کے بل لیٹیں۔اپنی اندرونی ٹانگ اس کی ٹانگوں کے اوپر رکھیں، تھوڑا سا مڑیں تاکہ آپ کی دوسری ٹانگ اس کی ٹانگوں کے درمیان ہو، اس طرح کہ آپ کے چوتڑ (Hips) اس کی طرف ہوں۔اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوگا اور ذکر آپ کے جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا اور آپ کو آرگیزم حاصل ہو جائے گا۔

ان طریقوں کے ساتھ اگر بظر کو بھی بلاواسطہ (Direct) مشتعل کیا جائے تو آرگیزم کا حصول زیادہ آسان ہو جائے گا۔

جنسی سکون کے متبادل طریقے

(Alternate Methods of Sexual Satisfaction)

بعض عورتوں کی جنسی خواہش مردوں سے زیادہ ہوتی ہے۔اس طرح بعض مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔تاہم مجموعی طور پر مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔اس کے علاوہ عموماً مردوں کی جنسی خواہش شدید جب کہ عورتوں کی کم شدید ہوتی ہے جس کی وجہ سے مردوں کو اپنی جنسی خواہش کو کنٹرول کرنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے جب کہ عورتیں عموماً اپنی خواہش کو آسانی سے کنٹرول کر لیتی ہیں۔مزید برآں مرد جنسی طور پر فوراً مشتعل ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو جنسی اشتعال اور آرگیزم کے حصول کے لیے مرد سے 5 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ہمارے ہاں خواتین عموماً گھروں میں رہتی ہیں جب کہ مرد باہر نکلتا ہے۔مرد فطری طور پر بذریعہ بصارت جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے۔وہ جب کسی خوبصورت عورت کو دیکھتا ہے تو وہ فوراً جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے اور پھر جنسی سکون چاہتا ہے۔ایسی صورت میں اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مرد گھر جائے اور بیوی سے مباشرت کرے۔مگر بعض اوقات بیوی سے مباشرت نہیں کی جا سکتی۔مثلاً بیوی حیض میں ہے یا حمل کے آخری دن میں۔اس طرح بچہ کی پیدائش کے بعد بھی تقریباً 40 دن تک تو مباشرت نہیں کی جا سکتی۔دوسری طرف اکثر مرد اتنا لمبا عرصہ مباشرت کیے بغیر نہیں رہ سکتے۔

بعض اوقات مرد کو Tension دور کرنے کے لیے مباشرت کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ مباشرت ٹینشن دور کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ اسلام ایک دین فطرت ہے۔ اسلام میں اس صورت حال میں ہمارے لیے کیا حکم ہے۔ اس سلسلہ میں ہمیں اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے رہنمائی ملتی ہے۔

- حضرت معاذؓ بن جبل نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میری عورت حیض میں ہو تو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے۔ فرمایا تہبند (ناف) سے اوپر اور اس سے بچنا بہتر۔ (ابوداؤد)
- رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ حائضہ عورت کے ساتھ تم سب کچھ کرو لیکن جماع نہ کرو۔ (مسلم)
- زید بن اسلم نے کہا کہ پوچھا ایک شخص نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے، کیا چیز حلال ہے میرے لیے میری بیوی سے جب کہ وہ حائضہ ہو۔ پس فرمایا آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے: خوب مضبوط باندھ لو تہمبند اس کا اس کے جسم پر۔ پھر تہبند کے اوپر تیرا کام۔ (موطا امام مالک)
- حضرت عائشہ صدیقہؓ سے سوال کیا گیا کہ مرد کے لیے اپنی عورت سے جب کہ وہ حیض کی حالت میں ہو کس قدر کی اجازت ہے۔ فرمایا کہ اس کے لیے سب کچھ روا ہے سوائے اس کی شرم گاہ کے۔ (ابن کثیر)
- حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ میں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایک برتن میں غسل کرتے اور ہم دونوں ناپاک ہوتے اور آپ ﷺ مجھ کو حکم دیتے پس میں آپ کا تہبند باندھ لیتی پس لگاتے آپ اپنے جسم کو میرے جسم سے یعنی تہبند کے اوپر اور میں حیض کی حالت میں ہوتی۔ (بخاری، مسلم)

احادیث اور قرآن مجید سے معلوم ہوتا ہے کہ ازدواجی زندگی میں اسلام میں واضح طور پر تین چیزوں کو حرام قرار دیا گیا ہے ایک مقعد، دوسرا حیض اور تیسرا نفاس میں مباشرت۔

ویسے بھی شادی کے بنیادی دو مقاصد ہیں۔ نسل انسانی کی بقا اور جنسی سکون کا حصول۔ Sex کا اکثر اوقات مقصد اولاد کا حصول نہیں ہوتا۔ بلکہ لطف اور سکون ہوتا ہے۔ اور اس کے لیے مباشرت ضروری نہیں بلکہ جنسی سکون کو کئی طریقوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ان طریقوں کو حیض، حمل، بچہ کی پیدائش کے بعد اور عام حالات میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً بعض اوقات بیوی کسی وجہ سے نہانا نہیں چاہتی۔ شاندار ازدواجی زندگی کے لیے ان طریقوں کی تفصیل ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ـــــ مردوں کے لیے'' سے دیکھ لیجیے۔

باب–4

بھرپور ازدواجی خوشیاں

- بھرپور ازدواجی خوشیاں ... کیسے؟
- مرد کے جنسی جذبات کو ٹھنڈا کرنے والی چیزیں

بھرپور ازدواجی خوشیاں... کیسے؟

مختلف سروے اور تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ 90 فیصد میاں بیوی کے جھگڑے غیر متوازن مباشرت کا نتیجہ ہیں۔ شادیوں کی ناکامی اور گھریلو جھگڑوں کی سب سے بڑی وجہ جنسی عدم اطمینان ہے۔ خاوند کو علم نہیں کہ بیوی کو مطمئن کیسے کرنا ہے اور نہ ہی بیوی کو علم ہوتا ہے کہ میاں کو زیادہ جنسی سکون کیسے مہیا کرنا ہے۔ ایک اور ریسرچ میں 60 فیصد مردوں نے بتایا کہ وہ ان عورتوں سے برہم ہوتے ہیں، ان پر غصہ آتا ہے اور وہ مشتعل ہو جاتے ہیں جو سیکس کے دوران ٹھنڈی ہوتی ہیں اور سیکس میں عدم دلچسپی کا اظہار کرتی ہیں۔ دوسری طرف یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ وہ شادی جس میں Sex بھرپور ہو وہ زیادہ خوشگوار اور زیادہ دیرپا ہوتی ہے یعنی جنسی زندگی خوشیوں کی ایک اہم کلید (Key) ہے۔ بہ الفاظ دیگر ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پرجوش بنانے کے لیے Sex کا کردار بنیادی ہے۔ دوسری طرف اس بات پر بھی تقریباً تمام ماہرین کا اتفاق ہے کہ خوشگوار زندگی کی بنیاد خوشگوار ازدواجی زندگی ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ''بھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ'' (النساء 24) بدقسمتی سے ہمارے ہاں اکثریت ازدواجی زندگی کے جائز لطف سے بھی محروم ہے۔ 90 فیصد لوگوں خصوصاً عورتوں کو علم ہی نہیں کہ ازدواجی زندگی کو کیسے پرلطف بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے علم کی ضرورت ہے۔ آپ Sex کے بارے میں جتنی زیادہ معلومات حاصل کریں اور ان کو

استعمال کریں ازدواجی زندگی اتنی خوشگوار ہوگی۔ یہ کتاب چوں کہ خواتین کے لیے لکھی گئی ہے چنانچہ اس میں زیادہ تر ایسی معلومات (Tips) فراہم کی گئی ہیں جن کی مدد سے بیویاں ازدواجی زندگی میں اپنا بھرپور کردار ادا کرسکیں گی۔

بھرپور ازدواجی خوشیوں کے حوالے سے فطری طور پر مرد اور عورت کی ترجیحات میں فرق ہے۔
For women, love opens the door of sex, for men, sex is the door way to love.
عام ماہرین کا خیال ہے کہ عورت محبت اور رومانس کی خواہاں ہے۔ اس کے حصول کے لیے وہ خاوند کو سیکس دیتی ہے جب کہ مرد بنیادی طور پر سیکس چاہتا ہے، اس کے لیے وہ بیوی سے محبت کرتا ہے۔ تاہم بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ عورت بھی سیکس کی اتنی ہی شوقین ہے جتنے مرد، فرق صرف یہ ہے کہ مرد سیکس کے لیے فوراً تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو اس کے لیے کم از کم آدھا گھنٹہ چاہیے۔

1۔ بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے ضروری ہے کہ میاں بیوی شادی کے ابتدائی دنوں ہی میں ایک دوسرے کی پسند اور ناپسند اور ترجیحات سے آگاہ ہو جائیں۔ سیکس کے حوالے سے آپ اپنی ضروریات اور ترجیحات سے اپنے خاوند کو آگاہ کریں۔ عموماً عورتوں کا خیال ہوتا ہے کہ مرد کو علم ہوتا ہے کہ بہترین ازدواجی زندگی کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے جب کہ مرد کو علم نہیں ہوتا۔ Sex کے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں اور اصرار کرتے ہیں کہ میاں بیوی کو Sex کے حوالے سے اپنی پسند اور ناپسند سے ایک دوسرے کو آگاہ کرنا چاہیے تاکہ دونوں اپنی اپنی پسند کی چیز حاصل کرلیں۔ مگر ایسا کیا نہیں جاتا۔ بلکہ بہت سے لوگوں کو تو علم ہی نہیں ہوتا کہ وہ سیکس میں چاہتے کیا ہیں۔ اس حوالے سے مرد خاص طور پر حساس ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ اس کی بیوی اسے بتائے کہ وہ کیا چاہتی ہے۔ خاوند بیوی کو وہ چیز مہیا کرکے بے انتہا خوشی محسوس کرتا ہے۔ لہٰذا یہ چیز ازدواجی خوشیوں کی جان ہے کہ آپ کھل کر اپنے میاں کو بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں۔ فور پلے میں آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ مباشرت میں آپ کو کیا پسند ہے۔

ہمارے ہاں غیر ضروری شرم و حیا کی وجہ سے دونوں میاں بیوی اپنی پسند، ترجیحات اور ضروریات سے ایک دوسرے کو آگاہ نہیں کرتے۔ اگر آپ کو بھی یہی مسئلہ ہے کہ جھجک محسوس کرتی ہیں تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ پہلے تصورات میں مشق کریں۔ یعنی آپ تصور کریں کہ آپ اپنی ضروریات سے اپنے میاں کو آگاہ کررہی ہیں، بڑی تفصیل کے ساتھ تصور کریں۔ کئی دن کی مشق کے بعد جب آپ تصور میں بتاتے ہوئے جھجک محسوس نہ کریں تو پھر حقیقت میں میاں کو اپنی پسند اور ناپسند سے آگاہ کریں۔ یہ گفتگو آپ مباشرت کے فوراً بعد کرسکتی ہیں۔ بہتر ہے کہ اس وقت کریں جب آپ دونوں پرسکون ہوں۔ میاں کو الزام نہ دیں، تنقید نہ کریں۔ اگر آپ اپنے جذبات اور احساسات ایک دوسرے سے چھپائیں گے تو ساری زندگی بھرپور جنسی لطف سے محروم رہیں گے۔

اگر آپ اپنے میاں سے سیکس کے موضوع پر کھل کر بات نہیں کرسکتی ہیں تو آپ ایک اور طریقے سے بھی اپنی ضروریات سے خاوند کو آگاہ کرسکتی ہیں مثلاً جو چیزیں آپ کو کم مل رہی ہیں یا نہیں مل رہی اس حوالے سے میاں کو ایک خواب سنائیں۔ اسے بتائیں کہ آپ کو خواب آیا جس میں خاوند آپ کے ساتھ وہ سب کچھ کررہا تھا، جو آپ چاہتی ہیں۔ اسے تفصیل کے ساتھ بتائیں۔ اسے یہ بھی بتائیں کہ یہ سب کچھ آپ کو اتنا اچھا لگا کہ آپ جاگ اٹھیں۔ اس خواب کے بعد اگر اگلے جنسی عمل میں یہ سب کچھ آپ کو مل جائے تو حیرانی کی کوئی بات نہیں۔
اس کے علاوہ آپ اپنے میاں کو لکھ کر بھی اپنی ضروریات سے آگاہ کرسکتی ہیں۔ چٹ اس کی جیب میں ڈال دیں۔ اس کے تکیہ کے نیچے رکھ دیں۔ اسے یہ سب چیزیں آپ کو مہیا کرکے بے انتہا خوشی ہوگی۔ کسی بھی انداز سے خاوند کو اپنی ضروریات سے آگاہ کرتے ہوئے ایک چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جو چیزیں وہ کرتا ہے اور آپ کو پسند ہیں ان کے حوالے سے اسے

بتائیں کہ وہ چیزیں آپ کو بے پناہ لطف دیتی ہیں۔ وہ چیزیں آیندہ آپ کو زیادہ ملیں گی۔ جو چیزیں آپ چاہتی ہیں مگر حاصل نہیں ہوتیں کیوں کہ آپ نے خاوند کو بتایا ہی نہیں۔ اس حوالے سے اس طرح بات کریں کہ جیسے وہ آپ کو پہلے ہی مل رہی ہیں مثلاً آپ چاہتی ہیں کہ میاں زیادہ دیر تک آپ کے نپلز کو چوسے تو آپ اسے بتائیں کہ گذشتہ رات یا پرسوں اس نے آپ کے نپلز کو زیادہ دیر تک چوسا تو آپ کو بے پناہ لطف آیا۔ امید ہے کہ آیندہ وہ ایسا ہی کرے گا۔ محبت کی دیوی وہ بیوی بنتی ہے جو اپنے جسم کے اسرار و رموز سے خود پوری طرح آگاہ ہو اور ان اسرار و رموز سے اپنے میاں کو آگاہ کرے۔ اپنے آپ کو جاننے کی مشق ''بیوی کا اپنے جسم کو جاننا'' والے باب میں دی جا چکی ہے۔

تاہم اگر Sex کے حوالے سے کھل کر بات کرنا مشکل ہے۔ لکھنا بھی آسان نہیں پھر ایک اور طریقہ اختیار کیا جاسکتا ہے کہ جنسی عمل کے دوران اپنی پسند کی پوزیشن خود ہی اختیار کریں۔ جنسی عمل اور فور پلے کے دوران پسندیدہ عمل پر خوشگوار آوازیں نکالیں، آہیں بھریں، کراہیں، غرائیں، چیخیں، چلائیں۔ خاوند سمجھ جائے گا کہ یہ عمل آپ کو پسند ہے تو پھر وہ آیندہ ایسا ہی کرے گا۔ اگر خاوند کوئی ایسی چیز کر رہا ہے جو آپ کو ناپسند اور تکلیف دہ ہے تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کو لطف انگیز چیز کی طرف لے جائیں۔ آپ اس کے ہاتھ کو پکڑیں اور جہاں چاہتی ہیں وہاں لے جائیں۔ وہ فوراً سمجھ جائے گا کہ آپ کو کیا پسند ہے تو پھر وہی کرے گا؟

میاں کو بتائیں کہ گذشتہ رات ہم نے مباشرت کی، میں نے Sex کو بہت Enjoy کیا مگر میں آرگیزم حاصل نہ کرسکی، اس سے مجھے کچھ مایوسی ہوئی، میرا خیال ہے کہ آرگیزم کے لیے مجھے بظر کے اشتعال کی زیادہ ضرورت ہے، تاہم آپ کسی ایسی چیز کا مطالبہ نہ کریں جس سے آپ کے میاں کو بے آرامی اور تکلیف ہو اور اس کے ساتھ بھی کوئی ایسا عمل نہ کریں جو وہ نہیں چاہتا۔ سیکس ایک قیمتی چیز ہے جو محبت کے دوران میں دو لوگ ایک دوسرے کو دیتے ہیں۔

اپنی پسند اور ضروریات بتانے کے فوراً بعد مستقل تبدیلی کی توقع نہ رکھیں اور پریشان نہ ہوں کیوں کہ تبدیلی کبھی راتوں رات نہیں آتی مثلاً آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے میاں زیادہ بوس و کنار کریں۔ وہ وعدے کے باوجود وہ بھول سکتا ہے کسی بھی پرانی عادت کو چھوڑنا مشکل ہوتا ہے۔ شاید آپ کو بار بار یاددہانی کرانی پڑے۔ مگر یہ یاددہانی محبت اور سکون کے ساتھ کرائیں نہ کہ تلخی کے ساتھ، پھر تبدیلی آجائے گی۔

اپنے آپ سے بھی یہ سوال پوچھیں: کیا آپ اپنے خاوند کو واقعی مطمئن کرتی ہیں؟ اگر جواب منفی میں ہے تو بھی پریشان نہ ہوں، اس کی ضرورت، پسند ناپسند اور ترجیحات جانیں کہ آپ کا خاوند آپ سے کیا چاہتا ہے، پھر وہی کچھ آپ اس کو دیں۔ وہ آپ کی پوجا کرے گا۔

عموماً میاں بیوی کی پسند ایک جیسی نہیں ہوتی۔ ایک دوسرے کی پسند میں فرق ہوتا ہے۔ ایک صبح کے وقت جنسی عمل چاہتا ہے اور دوسرا رات کو۔ ایک بالکل اندھیرے میں مباشرت کرنا چاہتا ہے جب کہ دوسرا ساتھی روشنی یا کم روشنی میں۔ اس صورت میں مصالحت کا رویہ اختیار کرنا ہوگا یعنی کچھ مانو اور کچھ منواؤ۔ ایک دوسرے کے جنسی جذبات کا احترام کریں۔

خاوند کو اپنی ضروریات بتانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اس کے ساتھ وہی کریں جو آپ چاہتی ہیں کہ وہ آپ کے ساتھ کرے۔ پھر آپ اس کو بتا بھی دیں کہ آپ کا کیا مقصد ہے یا پھر اس کے ہاتھ کو پکڑیں، اس کی انگلیوں میں اپنی انگلیاں ڈالیں اور اپنے پسندیدہ دباؤ، رفتار، مقام اور Direction کے حوالے سے اس کی رہنمائی کریں اور جب وہ ٹھیک کرے تو یہ بتانے کے لیے کہ آپ کو پسند ہے، کراہنے کی آوازیں نکالیں۔

2۔ سیکس کے حوالے سے کبھی میاں کو انکار نہ کریں۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی سختی کے ساتھ منع فرمایا ہے۔ جب آپ انکار کرتی ہیں تو آپ دراصل خاوند کو یہ پیغام دے رہی ہیں کہ آپ کے نزدیک اس کی کوئی اہمیت نہیں یا آپ کو سیکس پسند

نہیں۔ جب آپ خاوند کو بار بار مسترد کرتی ہیں تو وہ مردانہ کمزوری (Impotency) کا شکار ہو جاتا ہے یا اس کی مردانگی کمزور پڑ جاتی ہے۔ جدید ماہرین کا خیال ہے کہ وہ بیویاں جو انکار نہیں کرتیں ان کی ازدواجی اور گھریلو زندگی شاندار ہوتی ہے۔ خاوند ایسی بیویوں کے شیدائی اور عاشق ہوتے ہیں۔ اس صورت میں ضروری نہیں کہ مباشرت ہی ہو، میاں کو ''متبادل جنسی طریقوں'' سے بھی جنسی سکون مہیا کیا جاسکتا ہے۔

3۔ بھرپور ازدواجی زندگی کا انحصار میاں بیوی کے اچھے (Decent) تعلقات پر ہے اور اچھے تعلقات کا انحصار اچھی Sex پر ہے۔

4۔ ہمارے ہاں اکثر بیویاں Sex میں فعال (Active) کردار ادا نہیں کرتیں۔ جس کی وجہ سے خاوند یہ سمجھتا ہے کہ بیوی کو Sex میں دلچسپی نہیں۔ اکثر بیویاں زندہ لاش ہوتی ہیں جس کے ساتھ جو کچھ کرنا ہے مرد نے کرنا ہے۔ اس سے مرد کو نہایت بوریت ہوتی ہے۔ چنانچہ بھرپور جنسی لطف کے لیے آپ غیر فعال کی بجائے فعال کردار ادا کریں۔ بستر میں مرد ان عورتوں کو بے حد پسند کرتے ہیں جو فعال ہوں۔ بستر میں مرد کو مغلوب (Dominated) ہونا بہت پسند ہے۔ لہٰذا بہادر بنیں۔ جرأت کریں۔ اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں۔ بوس و کنار کریں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ وہ آپ کے پستان کی طرف متوجہ ہو اور آپ کے نپلز کو چومے اور چوسے تو اس کے ہاتھ اور منہ کو وہاں لے جائیں۔ اپنے پستان اس کے منہ کی طرف لے جائیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جو عورتیں Assertive (فعال) ہوتی ہیں وہ غیر Assertive عورتوں سے نہ صرف زیادہ Sex حاصل کرتی ہیں بلکہ زیادہ آرگیزم اور زیادہ لطف بھی، اور ان کی ازدواجی زندگی زیادہ پرسکون اور اطمینان بخش ہوتی ہے۔

5۔ پہل کر کے اپنے خاوند کو حیران کر دیں۔ عورت کی پہل سے اسے بہت زیادہ جنسی سکون اور لطف ملتا ہے۔ ہمارے یہاں تو شاید ہی کوئی عورت پہل کرتی ہو۔ تاہم ہمیشہ پہل کرنا بھی مناسب نہیں۔ اگر آپ ہی ہمیشہ پہل کریں گی تو مرد کی دلچسپی آہستہ آہستہ Sex میں کم اور بعض اوقات ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کسی وجہ سے پہل نہیں کر سکتیں تو کم از کم میاں کو واضح پیغام دیں کہ آپ Sex کے لیے تیار ہیں اور اسے پہل کر کے مایوسی نہ ہوگی۔

6۔ Good Sex Requires Time, Preparation Planning and Variety.

یعنی سیکس سے بھرپور لطف اٹھانے کے لیے وقت، تیاری، منصوبہ بندی اور تنوع کی ضرورت ہے۔ ایسا سیکس جس سے دونوں میاں بیوی لطف اندوز ہوسکیں اس کے لیے کم از کم ایک گھنٹہ وقت درکار ہے۔ مرد تو فوراً تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو عموماً کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے۔ پھر 5,10 منٹ مباشرت اور 15,20 منٹ آفٹر پلے کے لیے۔

مباشرت کی باقاعدہ تیاری کی جائے۔ کام سے جلد فارغ ہو جائیں۔ غسل کر لیں۔ خاوند کے پسندیدہ کپڑے پہن لیں۔ شکل و صورت اور بیڈ روم کو پرکشش بنالیں۔ کمرے میں خوشبو چھڑک لیں اور ضروری سامان مثلاً تیل اور کپڑا وغیرہ اکٹھا کر لیں۔ مباشرت سے پہلے تھوڑی دیر کے لیے آرام سے بیٹھ جائیں اور ان جنسی اعمال کا جائزہ لیں جو آپ کے لیے بہت لطف انگیز ہیں، مثلاً خاص قسم کا فور پلے، مباشرت کی خاص پوزیشن وغیرہ پھر کوئی ایسا عمل (Activity) منتخب کریں جو پہلے کبھی نہیں ہوا اور آپ اس کا تجربہ کرنا چاہتی ہیں۔ پھر تصور کریں کہ اس عمل کے لیے آپ پہل کر رہی ہیں، بار بار تصور کریں اور پھر عملی طور پر کریں۔ آپ اسے تھوڑی دیر کے لیے کرتی ہیں یا زیادہ دیر کے لیے، اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ یہ مشق کریں۔ آیندہ آپ یہی عمل دیر تک کر سکیں گی۔ اس فارمولے کی آخری چیز ورائٹی یعنی تنوع ہے یعنی ایک ہی عمل کو بار بار نہ کریں بلکہ تخلیقی (Creative) بنیں۔ نئی چیزیں سوچیں اور ان پر عمل کریں۔ اس کتاب میں اس لحاظ سے کافی مواد موجود ہے۔

7۔ کتاب کو ایک دو بار پڑھیں پھر ان جنسی خواہشات اور اعمال (Activities) کی ایک فہرست بنائیں جو آپ کو پسند آئیں۔ یہ فہرست میاں کو بھی دکھائی جاسکتی ہے پھر ان سب کو حاصل کریں۔

8۔ بھرپور ازدواجی خوشیوں میں ماحول کا کردار بہت اہم ہے، ماحول پرسکون ہو۔ شور وغل مرد کے جذبات کو فوراً سرد کر دیتا ہے۔ کمرہ ایسی جگہ ہو کہ آپ کی آوازیں دوسرے نہ سن سکیں۔ میرے ایک نوجوان Client کی نئی شادی ہوئی ہے۔ دو سال کے بعد ہی اس کے جنسی جذبات کی آگ سرد ہونا شروع ہوگئی۔ تجزیے سے معلوم ہوا کہ اس کے کمرے کے ساتھ ہی اس کے والدین کا کمرہ ہے۔ لاشعوری طور پر اسے خوف تھا کہ کہیں میاں بیوی کی آوازیں ان کے والدین نہ سن لیں۔ ان کو کمرہ بدلنے کا مشورہ دیا گیا۔ اس کے جذبات بھرپور ہوگئے۔ کمرے کا ماحول رومانٹک، پراسرار اور پرکشش بنائیں۔ کمرے کو پرکشش بنانے میں کچھ سرمایہ کاری کریں، کنجوسی نہ کریں۔ بستر کی چادریں اور تکیے ریشمی، ساٹن کے اور سلکی ہوں۔ بستر کو بھڑکیلے رنگ کے سرخ پھول کی پتیوں سے سجائیں، بستر کی سطح مخملی اور نرم ہو۔ کمرے کے ماحول کو پراسرار اور رومانٹک بنانے کے لیے میاں کی پسند کے مطابق موم بتیاں کم یا زیادہ روشن کریں۔ موم بتی کی روشنی نہ صرف مدھم اور ٹھنڈی ہوتی ہے بلکہ آپ کی ظاہری شکل وصورت کو مزید پرکشش بناتی ہے۔ کمرے کی روشنی رنگین اور دھیمی ہو۔ تنوع کے لیے رنگوں کو بدلتے رہیں۔ سردیوں میں آتش دان کو جلائیں۔ اس کے سامنے قالین اور گدے رکھیں اور وہاں جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔

9۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے خاوند ہمیشہ آپ کو دیکھ کر کشش محسوس کرتا ہے۔ لہٰذا اپنی ظاہری شکل وصورت کو پرکشش بنائیں۔ اس کے لیے آپ کا بہت خوبصورت ہونا ضروری نہیں مگر اپنے آپ کو معمولی سی کوشش مثلاً لباس، جسمانی ساخت، گفتگو اور اَداؤں سے جاذب نظر اور Sexy بنا سکتی ہیں۔ جسم صاف ستھرا اور بو سے پاک ہو۔ ہمارے ہاں چوں کہ اکثر خواتین کو کچن میں کام کرنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے اکثر خواتین سے پسینے، لہسن، پیاز اور ادرک وغیرہ کی بو آتی ہے جو کہ مرد کے جنسی جذبات کے لیے زہر ہے۔ لباس کی طرف خصوصی دھیان دیں۔ گھر میں میاں کی موجودگی میں ہر وقت پُرکشش لباس پہنیں۔ محبت کے کھیل اور جنسی عمل کے وقت لباس سلکی اور نرم ہو۔ یہ آپ کے جسم کے لمس کو مزید نرم اور ملائم کر کے مرد کے لطف میں بے پناہ اضافہ کرتا ہے۔ کوشش کریں کہ لباس خاوند کی پسند کا ہو۔ ہمارے ہاں عجیب چلن ہے۔ گھر میں عورتیں عموماً گندے لباس میں ہوتی ہیں باہر نکلیں گی تو پرکشش بنیں گی۔ میاں کی پسند کا میک اپ استعمال کریں۔ بال سنورے ہوں۔ میاں کے لیے سینے کے ابھار کو مزید پرکشش بنائیں، اپنے پستانوں کے درمیان سرخ رنگ لگائیں جو باہر سے خاوند کو نظر آئے۔ اپنے نپلز کے اوپر سرخی اور غازہ لگائیں۔ خوشبو دار لپ سٹک استعمال کریں۔ خوشبودار صابن سے غسل کریں۔ جسم اور کپڑوں پر خوشبو چھڑکیں۔ منہ سے بو نہ آئے۔ صفائی عورت کے اپنے جذبات اور خاوند کے جذبات کو بھی ابھارتی ہے۔ ہمیشہ خوبصورت اور پرکشش نظر آئیں تاکہ خاوند جب بھی آپ کی طرف دیکھے آپ میں کشش محسوس کرے۔

10۔ رنگوں کے انتخاب میں خصوصی توجہ دیں۔ خصوصاً اپنے لباس اور بستر کی چادریں وغیرہ کے انتخاب میں۔ ان کے رنگ آپ کے میاں کی پسند کے ہوں خصوصاً آپ کے لباس کا رنگ۔ تاہم بعض رنگ محبت، ولولہ، جوش اور شہوت کے رنگ ہیں۔ گہرے (Deep) اور روشن (Bright) رنگ موڈ میں جوش پیدا کرتے ہیں۔ روشن اور چمکدار نیلا (Brillient Blue) گلابی نما سرخ، سورج مکھی جیسا پیلا اور لیموں کی طرح سبز رنگ شہوت، جوش، ولولہ اور محبت کے جذبات کو ابھارتے ہیں۔

11۔ جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ Sex کا خوشبو کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ خوشبو انسان کی خواہش، محبت، جوش اور شہوت کے جذبات کو ابھارتی ہے۔ چنانچہ اپنے

کمرے کو اپنی اور میاں کی پسند کی خوشبو سے معطر کریں۔ کپڑوں کے علاوہ اپنے جسم پر مختلف خوشبو لگائیں۔ کانوں کے پیچھے، گردن کے پچھلے حصہ پر، پیٹ، چھاتی اور پستانوں پر، خاوند کو بستر پر لیٹنے کے لیے کہیں۔ اپنے ہاتھوں سے اس کے چہرے پر خوشبو ملیں اور پھر بوسہ لیں۔ خوشبو دار تیل سے اس کے جسم کا مساج کریں، اس سے اس کے اندر شدید جوش اور خواہش (Desire) ابھرے گی۔

خوشبو کے ساتھ ذائقے کا بھی خیال رکھیں۔ اپنے ہونٹوں پر اچھی خوشبو اور ذائقے والی لپ سٹک لگائیں مرد عموماً تازہ پودینے (Fresh Mint) کے ذائقے کو پسند کرتے ہیں۔ اپنے میاں کے پسند کے پھل فروٹ کے ذائقے والی لپ سٹک استعمال کریں۔

معلوم کریں کہ آپ کے خاوند کو کون سی خوشبو پسند ہے۔ اس کے لیے اپنے جسم کے مختلف حصوں پر مختلف پرفیوم لگائیں پھر فوراً اور 2,4 گھنٹوں کے بعد پوچھیں کہ اسے کون سی خوشبو پسند ہے اور کون سی ناپسند۔ خود بھی یاد رکھیں کہ کہاں کون سی خوشبو لگائی تھی۔ کہیں لکھ لیں۔

12۔ جنسی زندگی سے بھرپور لطف اندوزی کے لیے دونوں میاں بیوی کو علم ہو کہ ساتھی کے لیے کون سی چیز زیادہ لطف انگیز ہے۔ اس کے لیے کچھ وقت نکالیں اور اپنے جنسی تجربات کے حوالے سے اس وقت بات چیت کریں جب آپ اچھے موڈ میں ہوں۔ اس طرح کی گفتگو کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سوالات سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

A۔ Sex میں آپ کو کیا چیز پسند ہے؟

B۔ جب میں نے فلاں چیز کی تو آپ کو کیسا لگا؟

C۔ کیا آپ زیادہ Sex چاہیں گے؟

D۔ ہفتہ میں آپ کتنی بار Sex چاہیں گے؟

E۔ کیا بعض اوقات آپ فور پلے میں زیادہ وقت چاہیں گے؟

F۔ کیا بعض اوقات آپ فور پلے میں کم وقت چاہیں گے؟

G۔ کیا آپ چاہیں گے کہ اگلی Sex میں، مَیں کوئی مخصوص عمل کروں؟

H۔ کیا آپ چاہیں گے کہ میں آپ کو کسی نئے طریقے سے چھوؤں؟---ہاں---- کیسے؟

I۔ کیا آپ چاہیں گے کہ میں کوئی خاص، نئی چیز Try کروں؟

J۔ کیا آپ جنسی طور پر کوئی ایسی چیز چاہیں گے جو ہم نے پہلے کبھی نہیں کی؟

K۔ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرتی ہوں، اور آپ چاہتے ہیں کہ میں زیادہ کروں۔

اپنے آپ سے یہ سوال بھی کریں کہ آپ اپنے میاں کو زیادہ پرجوش بنانے کے لیے کیا کر سکتی ہیں؟ پھر ایسا کریں۔

13۔ عموماً دونوں میاں بیوی کے بھرپور جنسی لطف کے لیے زیادہ وقت کی ضرورت ہے مگر بعض اوقات مرد جلدی میں ہوتا ہے اس کے پاس چند منٹ ہوتے ہیں۔ اس نے کام پر جانا ہوتا ہے اور اس کے پاس فور پلے کا وقت نہیں ہوتا مگر وہ Sex چاہتا ہے، اپنی Tension کو خارج (Release) کرنا چاہتا ہے۔ ایسی صورت میں انکار کرنے کی بجائے آپ اپنے خاوند کو فور پلے اور جوش و خروش کے بغیر Sex مہیا کر کے بے پناہ خوشی اور لذت مہیا کر سکتی ہیں۔ آپ کا خاوند 2,4 منٹ میں جنسی سکون حاصل کر لے گا مگر آپ کو آرگیزم حاصل نہ ہوگا۔ لیکن آپ کو کوئی فرسٹریشن بھی نہ ہوگی۔ اس کے بدلے خاوند آپ کو آپ کی خواہش کے مطابق اگلی بار لمبے فور پلے کے ساتھ بھرپور سیکس مہیا کر سکتا ہے جس میں آپ آرگیزم حاصل کریں گی۔ اسے ''فاسٹ سیکس سروس'' کہا جا سکتا ہے۔ اس میں بیوی سے پرجوش ہونے کی توقع نہ کی جائے گی کیوں کہ اسے پرجوش ہونے کے لیے 20,30 منٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب کہ اس صورت میں مرد 2,4 منٹ میں فارغ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ میاں کو بیوی کے غیر فعال ہونے پر اعتراض نہ ہونا چاہیے۔ اس سلسلے میں میاں بیوی کے درمیان معاہدہ ہو کہ میاں کو جب بھی Sex کی ضرورت ہوگی بیوی مہیا کرے گی۔ وہ ''فاسٹ سیکس

سروس'' ہو یا کوئی متبادل جنسی طریقہ۔ اس کے بدلے میں بیوی کو جب بھی محبت اور رومانس کی ضرورت ہوگی (مثلاً بوس و کنار، بغل گیر ہونا وغیرہ) چاہے وہ چند منٹ کی ہو خاوند مہیا کرے گا۔ اس کے علاوہ خاوند اسے ہفتہ میں ایک دو بار بھرپور سیکس بھی مہیا کرے گا۔ اس صورت میں خاوند جنسی طور پر زیادہ پر اعتماد محسوس کرے گا، اس کی کارکردگی بہتر ہوگی کیوں کہ اب اسے مسترد ہونے (Rejection) کا خطرہ نہیں۔
اس صورت میں مرد ہمیشہ Sex حاصل کر سکے گا۔ مثلاً مرد عورت سے Sex کا مطالبہ کرتا ہے مگر اس کے سر میں درد ہے تو وہ اس طرح کہہ سکتی ہے کہ بھرپور سیکس کل ہوگی تاہم میں ابھی آپ کو متبادل طریقے (ہاتھ سے حساس جنسی اعضا کو مشتعل کرنا) سے جنسی سکون مہیا کر دیتی ہوں۔ ایسی صورت میں آپ خاوند کو ''فاسٹ سیکس سروس'' مہیا کر کے ازدواجی زندگی کو بہت خوشگوار بنا سکتی ہیں۔

اس طرح بعض اوقات آپ سیکس چاہتی ہیں مگر میاں تھکا ہوا ہے یا اس کا دل نہیں چاہ رہا جس کی وجہ سے وہ آپ کو زیادہ وقت نہیں دے سکتا جب کہ آپ کو آرگیزم کے حصول کے لیے زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ ایسی صورت میں آپ اپنے کمرے میں چلی جائیں اور اپنے حساس حصوں کو خود مشتعل کریں اور جب آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو میاں کو آواز دیں وہ آپ کے ساتھ شامل ہو جائے گا اس دوران آپ اشتعال جاری رکھیں۔ دخول کے بعد 2,3 منٹ کے سٹروک کے بعد آپ دونوں آرگیزم حاصل کر لیں گے۔ اس معاہدہ کے تحت دونوں کو ہمیشہ Sex ملے گی۔ ''فاسٹ سیکس سروس'' کی مدد سے آپ کی ازدواجی زندگی خوشیوں سے بھرپور ہوگی۔ اگرچہ عام اصول یہ ہے کہ Sex سے لطف اندوز ہونے کے لیے میاں بیوی کے اچھے تعلقات ضروری ہوتے ہیں مگر بعض اوقات اچھی Sex تعلقات کو ڈرامائی طور پر بہتر کر دیتی ہے۔

14۔ آپ اپنے کمرے میں ایک ڈبہ رکھیں۔ دونوں میاں بیوی گاہے بگاہے اپنی جنسی ضروریات اور خواہشات کو کاغذ پر لکھ کر اس میں ڈالتے جائیں۔ مثلاً زیادہ فورپلے مباشرت کا کوئی خاص طریقہ وغیرہ پھر مہینہ میں ایک آدھ بار باری باری قرعہ اندازی کے انداز میں بغیر سوچے سمجھے ایک پرچہ نکالیں اور اس پر عمل کریں۔ یہ طریقہ آپ کی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گا، اس طریقے کی مدد سے آپ بہت سی ایسی چیزیں بھی کر سکیں گی جو شاید ہچکچاہٹ یا شرم کی وجہ سے اسے ساری عمر کرنے کی جرأت نہ کر سکیں۔

15۔ اپنے کندھوں اور پستانوں پر چاکلیٹ یا کوئی اور کھانے کی چیز لگائیں۔ پھر میاں سے کہیں کہ وہ چاٹے، اس طرح میاں کی کمر کے نچلے حصہ (یہ حصہ جنسی طور پر حساس ہے (Small of Back) پر لگا کر آپ چاٹیں دونوں کے لیے نہایت لطف انگیز ہے۔

16۔ اگر آپ روزانہ کیگل مشق (''آرگیزم حاصل نہ کرنا'' والا باب دیکھیں) کریں تو چند ہفتوں میں آپ کو اپنی فرج کے دہانے (Entrance) کے مسلز پر کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔ تو پھر مباشرت کے دوران میں اپنے PC مسلز کی مدد سے اپنی فرج کے منہ کے مسلز کو بھینچیں پھر چھوڑ دیں۔ پھر بھینچیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس سے دونوں کو بے پناہ لطف حاصل ہوگا اور آپ آسانی کے ساتھ آرگیزم حاصل کر لیں گی۔

17۔ مباشرت میں دخول کے بعد میاں کے خصیوں کو پکڑیں، چھیڑیں پیار سے مسلیں اوپر کو اٹھائیں۔ ذکر کی جڑ کو مشتعل کریں۔ اس کی مقعد کے چاروں طرف انگلی سے مساج کریں یا مقعد اور خصیوں کے درمیان والے حصہ کو مشتعل کریں، مساج کریں، دبائیں، خاوند کے لیے سب کچھ بہت لطف دینے والا ہے۔ دھیان کریں کہ مقعد کے ارد گرد مساج کرنے سے مرد جلد انزال ہو جاتا ہے۔

18۔ دخول کے بعد خاوند کے ذکر کو اپنے پی سی مسلز کی مدد سے 5/3 سیکنڈ کے لیے بھینچیں، پھر تیزی سے مزید بھینچیں اور چھوڑ دیں۔ 5/3 سیکنڈ کا وقفہ کریں۔ پھر اسی عمل کو دہرائیں۔ اس عمل کو کئی بار دہرانے کے بعد اب صرف 2 سیکنڈ کے لیے بھینچیں اور

چھوڑ دیں۔ مسلسل ایسا کرتی رہیں حتی کہ وہ رحم کے لیے چیخ اٹھے۔ وہ بے پناہ لطف حاصل کرے گا۔

19۔ جی سپاٹ عورت کی فرج کے تقریباً 2 انچ اندر اوپر والی دیوار میں جنسی لحاظ سے ایک بہت حساس حصہ ہے۔ اپنی انگلی فرج میں داخل کرکے اسے تلاش کریں۔ جب آپ جنسی طور پر مشتعل اور بیدار ہوں تو اس وقت اس کو پانا آسان ہوتا ہے۔ (یہ جگہ جنسی اشتعال میں کچھ سوج جاتی ہے) جب آپ تلاش کرلیں پھر خاوند کو دعوت دیں کہ وہ اس حساس جگہ کا انگلی سے مسلسل مساج کرے یا دخول کے بعد اس جگہ کو ذ کر سے رگڑے۔ (ذ کر سے رگڑنے کے لیے دو پوزیشنیں زیادہ مناسب ہیں مرد نیچے اور عورت اوپر یا عورت گھٹنوں اور ہاتھ کے بل جھکے اور خاوند پیچھے سے داخل کرے۔ اسے Doggy Style بھی کہا جاسکتا ہے) اگرچہ جی سپاٹ کو دیر تک مشتعل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بہت سی عورتوں کا یہ حصہ جب ایک بار مشتعل ہوجائے تو پھر ان کی Hips تقریباً خود بخود ہلکوروں یا لہروں کی صورت میں حرکت کرنے لگتی ہے اور پھر وہ ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرلیتی ہے۔

20۔ خاوند نیچے پشت کے بل لیٹے اور آپ ملکہ کی طرح میاں کے اوپر دوزانو۔ گھٹنے اس کے جسم کے دونوں طرف ہوں۔ دخول کے بعد آپ اپنے جسم کو اوپر نیچے، آگے، پیچھے اور چکر کی صورت میں حرکت دیں اس کے ساتھ اپنے پستانوں، اس کے سینے، رانوں اور خصیوں کو مشتعل کریں۔ بہت لطف انگیز ہے۔

21۔ میاں نیچے کمر کے بل لیٹے آپ اس کے پاؤں کی طرف منہ کرکے اس کے اوپر۔ آپ کے پاؤں اس کے جسم کے دونوں طرف ہوں، وزن پاؤں پر ہو۔ پہلے تھوڑی دیر ذ کر کو ہاتھ سے مشتعل کریں تا کہ تناؤ بھر پور ہوجائے پھر آہستہ سے آگے کو جھک کر ذ کر کے اُوپر بیٹھ جائیں۔ پھر چند بار PC مسلز (''آرگیزم حاصل نہ کرنا'' والا باب دیکھیں) کی مدد سے ذ کر کو بھینچیں اور اُوپر نیچے حرکت کریں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا شاندار اور پرلطف اشتعال واقع ہوتا ہے۔

22۔ کسی بھی پوزیشن میں دخول کے بعد آپ اپنی ساری سانس خارج کردیں اور پھر سانس اندر کو کھینچیں اور ساتھ ہی PC مسلز کی مدد سے فرج کو بھینچیں۔ بے پناہ لطف آئے گا۔ یا پھر اس کا الٹ کریں۔ دخول سے پہلے PC مسلز کی مدد سے فرج کے منہ کو بھینچیں پھر جونہی میاں ذ کر کو اندر داخل کرے PC مسلز کی مدد سے فرج کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ بہت لطف انگیز ہے۔

23۔ خاوند نیچے آپ اوپر ہوں۔ منہ خاوند کے منہ کی طرف یا اس کے پاؤں کی طرف ہو۔ دخول کے بعد اپنی انگلیاں اس کے ذ کر کی جڑ (Base) پر رکھیں اور ذ کر کی ڈھیلی جلد کو نیچے کو کھینچ کر رکھیں۔ اس سے ذ کر اور زیادہ سخت اور تن جائے گا اور اس کی حساسیت بھی بہت بڑھ جائے گی۔ مرد کو بے پناہ لطف ملے گا۔

24۔ مرد نیچے اور عورت اوپر ہو۔ دخول کے بعد ایک خاص ردھم میں اوپر نیچے جھٹکے لگائیں۔ مثلاً 3 جھٹکے آہستہ آہستہ لگائیں پھر ایک تیز اور زوردار جھٹکا، پھر 5 جھٹکے آہستہ آہستہ اور ایک تیز اور زوردار، پھر 7 جھٹکے آہستہ آہستہ اور ایک تیز اور گہرا اور آخر میں 9 آہستہ جھٹکے اور ایک تیز، زوردار اور گہرا۔ دونوں کے لیے بہت پرلطف۔

25۔ مرد کا جی سپاٹ اس کا پراسٹیٹ ہوتا ہے۔ یہ آخروٹ کے برابر مقعد کے سوراخ، مثانے اور ذ کر کی جڑ کے درمیان جسم کے اندر رہتا ہے۔ یہ باہر سے نظر نہیں آتا۔ اس کو بلاواسطہ (Direct) مشتعل کرنے کے لیے مقعد کے اندر انگلی ڈالنی پڑتی ہے تاہم اس کو باہر سے بھی مشتعل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو مشتعل (Stimulate) کیا جاتا ہے۔ اس کو کئی طرح سے مشتعل کیا جاسکتا ہے۔ انگلیوں کی پوروں سے زور سے دبایا جاسکتا ہے۔ مٹھی بند کرکے انگلیوں کے جوڑوں (Knuckles) سے دبایا جاسکتا ہے۔ اسے انگلیوں سے ہلایا (Shake) جاسکتا ہے۔ اس کو دبانا، چھوڑنا، دبانا، چھوڑنا بھی لطف انگیز ہے۔ اس جگہ آہستہ آہستہ ضرب

لگائی جاسکتی ہے۔ اوپر سے نیچے تک۔ چکر کی صورت میں بھی اس حصہ پر ضرب لگائی جاسکتی ہے۔ دخول کے بعد آپ خصیوں کے نیچے اس حصہ کو دبا کر مشتعل کرسکتی ہیں۔ اس سے ذکر کچھ موٹا ہو جاتا ہے اور انزال دیر سے ہوتا ہے۔ انزال کے قریب اس حصہ کو زور سے دبانا مرد کے لطف میں بہت اضافہ کرتا ہے۔ شروع میں اگر یہ حصہ زیادہ حساس نہ ہو تو بھی آپ کے مسلسل مساج سے یہ حساس ہو جاتا ہے۔

26۔ مرد جسمانی طور پر (Biologically) جنسی عمل کے لیے جلد تیار اور ڈسچارج ہو جاتے ہیں جب کہ عورتیں دیر سے تیار ہوتی ہیں مگر گھنٹوں اس Hot کیفیت میں رہ سکتی ہیں۔ ان دونوں میں مطابقت پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ ورنہ وہ آپ کے تیار ہونے سے پہلے ہی منزل (Discharge) ہو چکا ہوگا۔ چنانچہ کوشش کریں کہ جنسی عمل کا پہلا مرحلہ (فور پلے) لمبا اور طویل ہو اس کے لیے آپ اپنے میاں کی توجہ جنسی عروج (انزال) سے منتشر کرتی رہیں، مثلاً اس کے جسم کے اوپر والے حصے کا مساج کریں، کبھی اس کے پاؤں کے انگوٹھے کو چوسیں، تقریباً 30,45 منٹ کے بعد آپ کے جنسی جذبات عروج پر پہنچیں گے اور آپ دخول کے بعد جلد آرگیزم حاصل کرسکیں گی۔

میاں کے انزال کو روکنے کا ایک اور موثر طریقہ یہ ہے کہ فور پلے اور مباشرت کے دوران اس کے ذکر (Penis) کو ٹوپی سے یا جڑ سے پکڑ کر زور سے بھینچیں۔ اس طرح آپ اس کے انزال کو ملتوی کرسکیں گی۔ اس طرح وہ آپ کے ساتھ ساتھ رہے گا۔ اس کا فور پلے اور مباشرت کا وقت طویل ہو جائے گا اور وہ اگلی بار بھی ایسا ہی چاہے گا۔ تاہم کسی وقت اچھے موڈ میں میاں کو بتا دیں کہ آپ (بیوی) تیار ہونے میں جتنا زیادہ وقت لیں گی اتنا ہی زیادہ گرم ہوں گی اور خاوند کو اتنا ہی زیادہ لطف مہیا کرسکیں گی۔

اس کے علاوہ آپ دن کے وقت جنسی عمل سے بہت پہلے اپنے آپ کو جنسی عمل کے لیے تیار کریں۔ مثلاً کام پر، بس میں، کچن میں برتن دھوتے ہوئے اور باتھ روم میں غسل کرتے ہوئے سیکس کے بارے میں سوچیں۔ تصور کریں کہ خاوند کے ہاتھ آپ کی پسندیدہ حرکات کر رہے ہیں۔ آپ کے حساس حصوں کو مشتعل کر رہے ہیں۔ آپ خود بھی اپنے آپ کو چھو سکتی ہیں، مشتعل کرسکتی ہیں۔ ہر ایک دو گھنٹے کے بعد صرف 30 سیکنڈ کا پسندیدہ جنسی تصور کرتی رہیں پھر جونہی جنسی عمل شروع ہوگا آپ کو لمبے فور پلے کی ضرورت نہ پڑے گی۔ آپ جلد تیار ہو جائیں گی اور جلد آرگیزم حاصل کرلیں گی۔

27۔ اگر آپ میاں سے پہلے آرگیزم حاصل کرلیں تو آرگیزم کے خوشگوار احساسات سے پورے جسم کو لطف اندوز ہونے دیں۔ تصور کریں کہ یہ احساسات آپ کی رانوں، پیٹ، دل اور دماغ وغیرہ میں جا رہے ہیں۔ ساتھ ساتھ خاوند کے ساتھ چمٹی رہیں۔ کبھی کبھار PC مسلز سے میاں کے ذکر کو بھینچ کر اسے لطف دیں۔ اس کی کمر پر مساج کریں، کھرچیں، گردن کے پچھلے حصہ کو اپنی ناک اور منہ سے چھوئیں، رگڑیں یا زبان پھیریں۔ اس کے کان میں آہستہ سے کہیں کہ اس نے آپ کو بہت لطف دیا ہے۔ خصوصاً اس کی فلاں حرکت نے۔

28۔ ایک ہی مباشرت میں مختلف طریقے آزمائیں۔ مثلاً پہلے ملکہ کی طرح اس کے اوپر سوار ہوں۔ اس کے مختلف انداز اختیار کریں، پھر مشنری طریقہ استعمال کریں۔ اس دوران خاوند کو عروج پر رکھیں اس کے انزال کو روکنے کے لیے سابقہ بتائے گئے طریقوں کے مطابق اس کے ذکر کو حسب ضرورت زور سے بھینچیں، پہلو بہ پہلو طریقے کو استعمال کریں اور پھر آگے پیچھے کے مختلف انداز سے لطف اندوز ہوں حتیٰ کہ آرگیزم حاصل کرلیں۔ آخر میں ایک دوسرے کے بازوؤں میں لیٹ جائیں اور اس کے کان میں اس کی جنسی مردانگی کی تعریف کریں۔ خاوند آپ کا گرویدہ ہو جائے گا۔

29۔ جنسی عمل کے دوران میں جنسی تصورات کی مدد سے جنسی لطف کو بہت بڑھایا جاسکتا ہے۔ تصور میں میاں کو اپنی پسند کے مطابق خوبصورت بنالیں۔ کسی انوکھی جگہ مباشرت

کا تصور کریں۔ مثلاً سمندر کے کنارے ٹینٹ میں، بارش میں، بارش کے بعد گھاس پر، رات کو کھلے میدان میں، آبشار کے نیچے، جنگل میں، کسی درخت کے اوپر، باغ، پارک اور پھولوں کے چمن میں، پہاڑ کی چوٹی پر، ٹرین میں، جہاز میں، ہوٹل میں، بس میں، کار میں اور کھیتوں وغیرہ میں۔ تصور میں وہ سب کچھ کریں جو آپ جرات کی کمی یا شرم کی وجہ سے نہیں کر پاتیں۔

30۔ Sex Date کا تصور بہت اچھا ہے۔ یعنی دونوں میاں بیوی طے کریں کہ ایک ماہ میں کتنی بار مباشرت کرنی ہے۔ کون سے دن کرنی ہے، اس صورت میں دونوں زیادہ وقت نکال سکتے ہیں۔ پھر پوری تیاری کر سکتے ہیں اور زبردست Sex کی پلاننگ کر سکتے ہیں۔ مگر کبھی کبھی سرپرائز (Surprize) بھی دیں۔ کسی ایسے وقت میاں کو Sex کی دعوت دیں جس کی وہ توقع نہ کر رہا ہو مثلاً جب وہ سو رہا ہو، کام کر رہا ہو، فون کر رہا ہو، دفتر جانے کی تیاری کر رہا ہو، یا کسی غیر متوقع جگہ دعوت دیں مثلاً باتھ روم میں، شاور کے نیچے، اور میز کے اوپر وغیرہ۔ جنسی زندگی میں جوش برقرار رکھنے کے لیے سرپرائز بہت موثر ہے۔

31۔ مہینے میں ایک آدھ رات ہنی مون کی طرح Enjoy کریں۔ فون پر میاں کو آج کی سپیشل رات کا اشارہ دیں۔ جنسی لحاظ سے پرکشش لباس پہنیں، خوبصورت لگیں، کپڑے ریشمی، سلکی اور نرم ہوں، میک اپ تیز نہ ہو۔ کپڑے ایسے ہوں جن کو آسانی سے اتارا جا سکے۔ اس کی پسند کا کھانا پکائیں۔ کھانے کی میز کو رومانٹیک بنائیں۔ موم بتیوں کی روشنی میں کھانا کھائیں۔ کمرے کو خوب سجائیں، ٹھنڈی اور دھیمی روشنی کے لیے موم بتیاں یا کم روشنی کا رنگین بلب روشن کریں۔ کمرے کو دونوں کی پسندیدہ پرفیوم سے معطر کریں۔ نہا دھو کر دلہن بنیں۔ میاں کا مسکراتے چہرے سے استقبال کریں۔ بستر پر سلکی اور پرکشش رنگوں کی چادر بچھائیں۔ چادر کے اوپر پھولوں کی سرخ پتیاں بچھائیں۔ اپنے جسم پر بھی پرفیوم چھڑکیں، کمرے کی کنڈی لگالیں۔ میاں کو پھولوں کی چادر پر لٹائیں۔ فون بند کر دیں۔ اپنے کپڑے پہلے اتار دیں۔ اس کے قریب بیٹھ جائیں۔ اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں۔ اس کے جسم کے ساتھ جسم ملائیں۔ ایک ایک کر کے اس کے کپڑے اتاریں۔ خوشبودار تیل کے ساتھ اس کے سارے جسم کی مالش کریں۔ گردن کے نیچے سے شروع کر کے سارے جسم کی۔ اس کے سارے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں۔ اپنے پستانوں سے اس کے سارے جسم کی مالش کریں۔ اپنے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ پریس کریں۔ اپنے ہاتھوں سے اس کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے پر مساج کریں۔ سرین پر ہاتھ پھیریں، چٹکی لیں۔ میاں کو وہ ساری خوشیاں دیں جو آپ پہلی رات نہ دے سکی تھیں۔ مسائل اور ناخوشگوار گفتگو سے اجتناب کریں اس کے کان میں بتائیں کہ وہ بہت شاندار ہے۔

32۔ Sex کتنی ہی شاندار کیوں نہ ہو اگر اس کو ہمیشہ ایک ہی طریقے سے ایک ہی جگہ کیا جائے تو بوریت پیدا ہو جاتی ہے۔ بوریت دور کرنے کے لیے اس میں مباشرت کے طریقوں اور جگہ کے لحاظ سے ورائٹی پیدا کی جائے اس کے علاوہ اس میں کھیلیں شامل کر لی جائیں۔

مباشرت کا کوئی بھی ایک طریقہ جلد اپنی کشش کھو دیتا ہے۔ چنانچہ ہر بار نیا طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے۔ اس کتاب ''ازدواجی خوشیاں'' میں اس لحاظ سے کافی ورائٹی موجود ہے۔ اس میں 50 سے زیادہ طریقے شامل کیے گئے ہیں۔ ان کی مدد سے آپ ساری زندگی اپنی ازدواجی زندگی کو پرجوش رکھ سکیں گے۔

تنوع کے لیے جگہ کا بدلنا بھی ضروری ہے۔ ہر کمرے میں اور ہر بستر پر مباشرت کی جائے۔ اس کے علاوہ جنسی عمل کے لیے مندرجہ ذیل کو بھی آزمایا جا سکتا ہے۔ کمروں کی بجائے گھر کے پچھلے صحن میں، چھت پر، پورے چاند میں، ستاروں کی روشنی میں، ٹیرس پر، ڈرائنگ روم میں، ڈائننگ ٹیبل پر، کچن میں، باتھ روم میں، شاور کے نیچے، گیراج میں۔

Sex میں اس طرح کی کھیلیں شامل کر کے اس کو پر جوش بنایا جاسکتا ہے۔

33۔ آپ بستر پر لیٹ جائیں اور بازو پچھلی جانب کر لیں۔ میاں سے کہیں کہ وہ آپ کی کلائیاں پچھلی جانب اور پاؤں بیڈ کے ساتھ باندھ دے مگر زیادہ کس کر نہ باندھے لیکن آپ کھول نہ سکیں، پھر خاوند اپنی مرضی سے آپ کے سارے جسم کو Explore کرے۔ جو چاہے کرے۔ یہ بہت پر جوش (Exciting) ہے۔

34۔ اس کھیل کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء کی ضرورت ہے۔ تولیہ، مساج کا تیل، موم بتی۔ اس کھیل کو کہیں بھی کھیلا جاسکتا ہے۔ قالین پر، ڈرائنگ روم کی میز پر، صوفے پر، بیڈ روم میں۔ کھیل کا آغاز موم بتی کی روشنی میں ایک دوسرے کے کپڑے اتارنے سے کریں۔ ایک دوسرے کے بوسے لیں، ایک دوسرے کے جسم کو Rub کریں۔ پھر کھیل کا باقاعدہ آغاز کرنے کے لیے تولیہ کو فرش پر بچھائیں اور اس پر لیٹ جائیں۔ اس دوران میں میاں آپ کا مساج (مالش) کرنے کے لیے تیار ہو۔ باری باری ایک دوسرے کو مساج کریں۔ باری کا انتخاب کرنے کے لیے ٹاس کیا جاسکتا ہے۔ ایک دوسرے کو تیل لگائیں، جسم کے ہر حصے پر۔ دھڑ، ٹانگیں، رانیں، چھاتی، پستان، ہر جگہ، پورے جسم کی مالش کریں۔ پھر زیادہ حساس مقام کی طرف آئیں ان کو زیادہ مشتعل کریں حتیٰ کہ عروج کے قریب پہنچ جائیں تو رک جائیں، اس طرح باری باری ایک دوسرے کو کئی بار عروج پر لے جائیں حتی کہ آرگیزم حاصل کر کے کھیل ختم کریں۔ اگر آپ میاں سے پہلے آرگیزم حاصل کر لیں تو یہ دونوں کے لیے زیادہ لطف انگیز ہے۔ میاں کے جسم کے مختلف حصوں پر پھونکیں ماریں خصوصاً اس کے حساس حصوں پر اور وہ آپ کے حساس حصوں پر پھونکیں مارے۔ یہ بھی بہت لطف انگیز ہے۔ البتہ فرج میں پھونک مہلک ہوسکتی ہے۔

35۔ اس کھیل کے لیے آپ کو ایک سکارف یا کپڑے کی ضرورت ہے۔ کھیل کے لیے پہلے میاں کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیں پھر اس کو صوفہ یا بستر پر لے جائیں۔ پھر آہستہ آہستہ دل لگی اور تنگ کرتے ہوئے (Teasingly) مگر بے دھڑک ہو کر اس کے ساتھ مباشرت بالجبر کریں بلکہ جو چاہیں جیسا چاہیں کریں۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

36۔ میاں کو پشت کے بل بستر پر لٹائیں۔ اس کے ہاتھ سر کے پیچھے لے جا کر Bed کے ساتھ باندھ دیں۔ دوسری طرف پاؤں بھی بیڈ کے ساتھ باندھ دیں۔ پھر اس کے ساتھ جو چاہیں کریں۔ اس کی آنکھوں پر پٹی بھی باندھی جاسکتی ہے تاکہ وہ آپ کو دیکھ نہ سکے اور آپ زیادہ بے جھجک ہو کر مباشرت بالجبر کریں۔

37۔ جب کبھی آپ Sex کے لیے تیار ہوں۔ مباشرت کے موڈ میں ہوں تو اپنے خاوند کو ضرور بتائیں وہ کبھی آپ کو مایوس نہیں کرے گا بلکہ اسے آپ کی خواہش کی تکمیل سے بے پناہ خوشی ملے گی۔ آزما کر دیکھیں۔

38۔ میاں کے جسم کے مختلف حصوں پر پھونکیں ماریں خصوصاً اس کے حساس حصوں (ذکر اور خصیے وغیرہ) اور وہ آپ کے حساس حصوں (پستان، بظر) پر پھونکیں مارے۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ فرج کے اوپر پھونک ماری جاسکتی ہیں مگر اس کے اندر پھونک نہایت خطرناک ہے۔ موت واقع ہوسکتی ہے۔

39۔ جنسی عمل اور فور پلے کی سابقہ ترتیب میں کچھ تبدیلی کر لیں۔ مثلاً اگر پہلے آپ بوس و کنار سے فور پلے شروع کرتے ہیں تو کبھی کبھار بغل گیر ہونے یا ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنے سے فور پلے کا آغاز کریں۔ جنسی عمل اور فور پلے کی ترتیب میں معمولی تبدیلی بھی عورت کو زیادہ جنسی لطف دیتی ہے۔

40۔ فور پلے کے دوران بیوی خاوند کے اکڑے ہوئے ذکر کو اپنے دونوں ہاتھوں سے پکڑے۔ ایک مٹھی نیچے ہو اور دوسری اوپر۔ پھر دونوں مٹھیوں کو ایک دوسری کی مخالف سمت میں مروڑیں، بل دیں۔ پہلے خشک ہاتھ سے بعدازاں چکنے ہاتھ سے۔ خاوند اس سے بہت لطف اندوز ہوگا۔

41۔ میاں پشت کے بل لیٹ جائے۔ بیوی اس کے پہلو (Side) میں بیٹھ کر میاں کے اکڑے ہوئے ذَکر کو اپنے چکنے دائیں ہاتھ سے ٹوپی کے نیچے سے پکڑے اور بایاں ہاتھ خصیوں کے نیچے ہو۔ اب ایک ردھم کے ساتھ دائیں ہاتھ کو اوپر سے نیچے کو لائیں اور بائیں ہاتھ کو نیچے سے اوپر کو۔ پہلے 10 بار کریں۔ ہر بار تعداد کم کرتے جائیں یعنی دوسری بار 9 بار اور آخری بار، ایک بار کریں۔ خاوند اس سے بہت لطف اٹھائے گا۔

42۔ خاوند کمر کے بل بستر پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے پہلو میں بیٹھے اور چکنے بائیں ہاتھ سے اکڑے ہوئے ذَکر کو بالکل نیچے (Base) سے پکڑے اور دائیں چکنے ہاتھ سے خصیوں کو بالکل اوپر سے پکڑے۔ اب بائیں ہاتھ کو اوپر لے جائے جب کہ دائیں ہاتھ کو نیچے لائے۔ اوپر والی مشق کی طرح پہلی بار 10 بار اور آخری بار ایک بار کی جائے۔ یہ مشق پہلی مشق کے بالکل الٹ ہے۔ خاوند کے لیے بہت لطف انگیز۔

43۔ بیوی میاں کے اکڑے ہوئے ذَکر کو ٹوپی کے بالکل نیچے سے چکنے دائیں ہاتھ سے پکڑے، دوسرے چکنے ہاتھ کا کپ (Cup) بنا کر ذَکر کی ٹوپی کے اوپر رکھے۔ پھر اسے 10 بار دائیں سے بائیں اور 10 بار بائیں سے دائیں گھمائے۔ خاوند کے لیے بہت پُر لطف۔

ہمارے ہاں سیکس سے مراد مرد کی خوشی لی جاتی ہے اور اگر عورت بھی سیکس سے لطف اندوز ہو تو وہ شرمندگی محسوس کرتی ہے حالانکہ جنسی سکون اور لطف کی جتنی مرد کو ضرورت ہے اتنی ہی عورت کو بھی۔ لہٰذا عورت کو کوئی شرمندگی محسوس کیے بغیر ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہونا چاہیے۔ یہ اس کی فطری ضرورت اور حق ہے۔

44۔ مباشرت میں دخول کے بعد آپ خود بھی اپنے حساس حصوں کو اپنے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کریں خصوصاً بظر اور پستانوں کو۔ آپ کے لیے بے پناہ لطف انگیز ہوگا۔

45۔ عموماً دونوں میاں بیوی کو ایک ہی چیز پسند نہیں ہوتی۔ میاں کو ایک چیز پسند ہے تو بیوی کو دوسری۔ لہٰذا پہلے آپ خاوند کو اس کی پسند کے مطابق جنسی خوشی دیں پھر وہ آپ کو آپ کی پسند کے مطابق جنسی لذت دے۔ ایک فرد آج خوشی اور لذت حاصل کرے تو دوسرا اگلے دن۔ تاہم ایک ہی رات میں باری باری جنسی خوشی اور سکون حاصل کیا جا سکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ایک وقت میں ایک فرد خوشی حاصل کرے اور دونوں کی توجہ صرف ایک ہی فرد پر مرکوز ہو۔

46۔ عورت اپنے بظر کو خاوند کے تنے ہوئے ذَکر کے ساتھ اوپر سے نیچے (Length Wise) رگڑے۔ بہت سی عورتیں اس سے بہت لطف اندوز ہوتی ہیں۔

اگر آپ اس کتاب میں بتائے گئے طریقوں اور اصولوں پر عمل کریں گی تو آپ ساری زندگی اپنے ازدواجی جوش وخروش کو برقرار رکھ سکیں گی جو کہ آپ کی عمومی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ کیوں کہ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ آرگیزم کا حصول بنیادی طور پر عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنے میاں کو ایسی ازدواجی خوشیاں دیں گی جس کا وہ تصور بھی نہیں کر سکتا۔ جس کی وجہ سے وہ کسی دوسری عورت کا سوچ بھی نہیں سکے گا، چاہے وہ کتنی ہی پرکشش کیوں نہ ہو، اس طرح وہ نہ صرف آپ کا دائمی عاشق بلکہ غلام ہوگا۔ آپ اس کی محبوبہ ہوں گی اور آپ کا گھر جنت کا نمونہ ہوگا کیوں کہ زندگی کی خوشیوں میں ازدواجی خوشیوں کا کردار بنیادی ہے۔

نوٹ: اگر آپ کے پاس ازدواجی خوشیوں کے لیے کوئی TIP ہے تو ہمیں ضرور بتایئے، ہم اس کا معقول معاوضہ دیں گے۔

مرد کے جنسی جذبات کو ٹھنڈا کرنے والی چیزیں

لاشعوری طور پر خواتین سے کچھ چیزیں ایسی سرزد ہو جاتی ہیں جن سے مرد کے جذبات بجھ (Off) جاتے ہیں۔ چنانچہ ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے خواتین کو ان سے بچنا چاہیے۔ان میں چند اہم درج ذیل ہیں:

1۔ وہ عورتیں جو مرد کو تاثر دیتی ہیں کہ ان کو سیکس پسند نہیں۔ان کا یہ رویہ مرد کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے۔ان میں ایسی عورتیں شامل ہیں جو:

a۔ سیکس پر تحقیر آمیز انداز میں تبصرہ کرتی ہیں۔

b۔ جو سیکس پر بات کرتے ہوئے شرمندگی اور خجالت محسوس کرتی ہیں۔

c۔ جو اکثر اوقات جنسی عمل میں مزاحمت کرتی ہیں۔

d۔ جو اپنے خاوند پر اس وقت تنقید کرتی ہیں جب وہ جنسی جذبات کا اظہار کرتا ہے۔

جب عورت اس طرح ظاہر کرتی ہے کہ وہ Sex کو پسند نہیں کرتی تو اس سے مرد اپنے آپ کو غلط، برا، گندا اور شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

عورتوں کے اس رویے کی کئی وجوہات ہیں مثلاً یہ غلط مفروضہ کہ مرد ان عورتوں کی عزت نہیں

کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔ اس بنیاد پر عورتیں اپنے جنسی جذبات کو دباتی ہیں کہ ان کی عزت ہو۔ حالانکہ مرد ان عورتوں کو پسند کرتے ہیں جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔

بعض عورتوں کو سیکس تو بہت پسند ہوتی ہے مگر انھیں خاوند کا سیکس کا طریقہ کار پسند نہیں ہوتا۔ یا وہ کسی وجہ سے خاوند کے ساتھ سیکس سے لطف اندوز نہیں ہوتیں۔ اس صورت میں اپنے آپ سے سوال کریں کہ خاوند کس طریقہ سے سیکس کرے جو مجھے پسند ہوگا۔ پھر خاوند کو بتایئے۔ بعض اوقات اس کی وجہ لاشعوری ہوتی ہے تو پھر ماہر نفسیات سے ملیں۔

2۔ وہ عورتیں بھی آخر کار مرد کے جذبات سرد کر دیتی ہیں جو کبھی بھی پہل نہیں کرتیں۔ اس سے مرد کو غصہ آتا ہے۔ اگر آپ کبھی پہل نہیں کرتیں یا کم کرتی ہیں تو اس صورت میں مرد کو ہر بار جذباتی خطرہ مول لینا پڑتا ہے کہ کہیں اس کو مسترد نہ کر دیا جائے۔ لہٰذا عورت زیادہ پہل کرے یا کم از کم خاوند کو یہ پیغام دے کہ وہ انکار نہیں کرے گی۔

عورتیں عموماً اس لیے پہل نہیں کرتیں ان کا خیال ہے کہ اس طرح مرد سمجھے گا کہ وہ Sex کو بہت زیادہ پسند کرتی ہیں اور پھر وہ اس کی عزت نہیں کرے گا۔

اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ آپ پہل بھی کریں اور خاوند کو یہ تاثر بھی دیں کہ جس طرح خاوند کو آپ کی ضرورت ہے اسی طرح آپ کو بھی خاوند کی ضرورت ہے۔

3۔ وہ عورتیں جو اپنے آرگیزم کا ذمہ دار مرد کو ٹھہراتی ہیں۔ بعض عورتوں کو آرگیزم کے حصول میں دقت پیش آتی ہے۔ لہٰذا خاوند کو بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں۔ آپ کی ضرورت کیا ہے۔

4۔ وہ عورتیں جو سیکس کے دوران حکم چلاتی ہیں کہ یہ کرو وہ نہ کرو۔ جب خواتین ضرورت سے زیادہ ہدایات دیتی ہیں تو مرد سمجھتا ہے کہ اس کو حالات پر کنٹرول نہیں، یوں اس کے جذبات سرد ہو جاتے ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ جنسی عمل سے پہلے عام حالات میں خاوند کو بتائیں کہ آپ کو کیا پسند ہے اور کیا ناپسند۔ پھر اس پر اعتماد کریں۔ اپنے خاوند کو موقع دیں کہ وہ آپ کے جسم کو اچھی طرح سمجھ لے اور یہ بھی سیکھ لے کہ آپ کی خواہش کے مطابق اسے کس طرح محبت کرنی ہے۔

5۔ وہ عورتیں جو سیکس کے دوران میں بالکل ردعمل کا اظہار نہیں کرتیں، یہ جنسی لاش ہوتی ہیں اور مرد کے جذبات کو آف اور سرد کر دیتی ہیں۔ مرد ناپسند کرتے ہیں کہ عورت یہ تاثر دے کہ وہ سیکس سے لطف اندوز نہیں ہو رہی۔ مردوں کے جذبات کے سرد ہونے کی یہ بہت بڑی وجہ ہے۔ جب آپ بستر پر لیٹے کوئی حرکت نہیں کرتیں اور لطف کی کوئی آواز نہیں نکالتیں، پسند کا کوئی فقرہ نہیں بولتیں تو اس سے مرد کے جذبات ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔

اس کا حل یہ ہے کہ:

☆ سیکس کے دوران ردعمل کا اظہار کریں۔
☆ خاوند کو بتائیں کہ وہ جو کچھ کر رہا ہے بہت لطف انگیز ہے۔
☆ اسے بتائیں کہ آپ کون سی چیز زیادہ حاصل کرنا پسند کریں گی۔
☆ یہ بھی بتائیں کہ آپ اس کے ساتھ کیا کرنا پسند کریں گی۔
☆ خاوند کو بتائیں کہ وہ آپ کو اچھا لگتا ہے اور کیوں۔

6۔ وہ عورتیں بھی مرد کے جذبات کو آف کر دیتی ہیں جو بستر میں بہت زیادہ باتیں کرتی ہیں۔ یہ زندہ لاش کے بالکل الٹ ہوتی ہیں۔ یہ بھی مرد کے جذبات کو سرد کر دیتی ہیں۔ ایسی عورتیں عموماً سیکس کے دوران رننگ کمنٹری کرتی ہیں کہ ان کو کیا اچھا لگ رہا ہے۔ یہ چیزیں بھی مرد کو بور کر دیتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے کہ آپ زیادہ بولتی ہیں تو خاوند سے پوچھنے میں ہرج نہیں۔ یا اگلی بار جنسی عمل کے دوران بالکل خاموش رہیں۔ اگرچہ یہ مشکل ہوگا۔ اس کے لیے اپنی ساری توجہ جنسی لطف اور احساسات پر مرکوز کریں۔ اس

مشق سے آپ اپنے آپ کو کنٹرول کر سکیں گی۔

7۔ ایسی خواتین بھی خاوند کے جذبات کو آف کر دیتی ہیں جو اپنا خیال نہیں رکھتیں مثلاً:

- O بغلوں اور نچلے حصہ کی شیو نہ کرنا۔
- O گندی سانس والی۔
- O مونچھوں والی۔
- O گندے اور پرانی طرز کے کپڑے پہننے والی۔
- O فرج کی ناپسندیدہ بو والی۔
- O موٹی خواتین۔
- O میک اپ کی وجہ سے خراب جلد والی۔
- O جن کے جسم سے گندی بو آتی ہے۔
- O ضرورت سے زیادہ میک اپ کرنے والی۔

اس کا حل یہ ہے کہ اپنا خیال رکھیں۔ ورزش آپ کی Looks کو زیادہ Sexy بنا دے گی۔

8۔ کچھ عورتیں ایسی ہوتی ہیں جن کو اپنا جسم پسند نہیں ہوتا۔ یہ اس کا اظہار بھی کرتی ہیں۔ اس طرح اپنی تذلیل خود کرتی ہیں۔ خاوند کو بار بار بتاتی ہیں کہ وہ کس قدر بدصورت ہیں۔ ان کے بال اچھے نہیں، ان کے پستان چھوٹے ہیں وغیرہ۔ ان کا یہ رویہ بھی مرد کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے حالانکہ اگر عورت خاوند کو بھرپور سیکس دے اور کبھی انکار نہ کرے تو مرد کے نزدیک ان چیزوں کی زیادہ اہمیت نہیں ہوتی مگر ایسی عورتیں بتا بتا کر خاوند کو Conscious اور بور کر دیتی ہیں۔

اس کا حل یہ ہے کہ آپ اپنے جسم سے محبت کرنا سیکھیں۔ 20 ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کو اپنے جسم کے حوالے سے پسند ہیں مثلاً ناک، آنکھیں وغیرہ میاں سے بھی پوچھیں کہ اسے آپ کے جسم کا کیا پسند ہے۔ پریشان نہ ہوں کوئی بھی انسان مکمل نہیں۔ اپنی تذلیل نہ کریں، اگر آپ کو اپنی کوئی چیز پسند نہیں اس کو بدلیں یا پھر اس کا ذکر نہ کریں۔ جب خاوند کہے کہ آپ خوبصورت لگتی ہیں تو اس کا شکریہ ادا کریں۔

ایک نفسیاتی اصول کو مدنظر رکھیں: جب مرد اور عورت بار بار ملتے ہیں اور عورت کا رویہ مرد کے ساتھ بہت اچھا ہو، اس کی تعریف کرے، اسے پسند کرے، اور پسند کا اظہار کرے۔ ایسی بیوی خاوند کو بھرپور سیکس دے اور کبھی انکار نہ کرے تو ایسی عورت کو نہ صرف خاوند پسند کرتا ہے بلکہ محبت کرتا ہے۔ اس کا عاشق ہو جاتا ہے۔ اس کی شکل و صورت چاہے معمولی سی کیوں نہ ہو۔

9۔ کچھ خواتین اپنی شکل وصورت کے حوالے سے ضرورت سے زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ عورتوں کا یہ رویہ بھی مرد کے جذبات کو آف کر دیتا ہے۔ یہ خواتین ان عورتوں کے الٹ ہوتی ہیں جو اپنی شکل وصورت پر بالکل دھیان نہیں دیتیں۔ ایسی عورتیں ضرورت سے زیادہ میک اپ کرتی ہیں۔ اکثر مرد زیادہ میک اپ سے نفرت کرتے ہیں۔ عموماً مرد اس چیز سے نفرت کرتے ہیں کہ جب وہ اپنی بیوی کی طرف دیکھیں تو انھیں بیوی کا میک اپ نظر آئے مگر جلد نظر نہ آئے۔ زیادہ مردوں کی نگاہوں میں زیادہ میک اپ میں عورتیں گھٹیا اور بدصورت لگتی ہیں۔ یہ عورتیں Over Dressed ہوتی ہیں۔ اگرچہ مرد اچھے لباس کو پسند کرتے ہیں مگر وہ عورتیں جو ہر وقت بے عیب اور کامل بننا چاہتی ہیں اور اس کے لیے گھنٹوں صرف کر دیتی ہیں، یہ بھی مرد کو ناپسند ہوتی ہیں۔ مرد ایسی عورتوں سے بھی بجھ جاتے ہیں جو اپنے میک اپ خصوصاً بالوں کو زیادہ اہمیت دیتی ہیں اور خاوند سے کہتی ہیں کہ ان کو نہ چھونا۔ ایسی عورتیں عموماً زیورات سے لدی ہوتی ہیں۔ مرد پسند کرتا ہے کہ بیوی اپنے حسن میں اضافہ کرے مگر ضرورت سے زیادہ بھی نہیں۔

خاوند سے پوچھیں اور اس کی رائے لیں کہ آپ کے میک اپ اور لباس کے حوالے سے اس کے کیا احساسات ہیں۔ اس کا یہ مقصد بھی نہیں کہ آپ خاوند کے حوالے سے اپنے سارے ذوق کو بدل لیں۔ تاہم آپ اسے اچھی لگیں۔ ظاہر کی بجائے اپنے باطن کو

خوبصورت بنائیں۔اصل حسن اندر کا حسن ہے جو ہر روز ترقی کرتا ہے جب کہ بیرونی حسن ہر روز زوال پذیر ہوتا ہے۔شائستہ بنیں، چہرے پر مسکراہٹ ہو، خاوند کی تعریف کریں۔تنقید سے گریز کریں یا کریں تو لہجہ بہت نرم ہو، میاں کی عزت اور احترام کریں۔Sex سے کبھی انکار نہ کریں۔

10۔ عورت کی ضرورت سے زیادہ سنجیدگی بھی مرد کے جذبات کو آف کر دیتی ہے۔بعض عورتیں Sex کے دوران میں بے حد سنجیدہ ہوتی ہیں۔مرد ایسی عورتوں کو پسند کرتے ہیں جن میں مزاح کی حس ہو خصوصاً جب آپ خاوند کو ہنساتی ہیں۔لہٰذا مرد کو کبھی یہ احساس نہ دلائیں کہ اس نے بستر میں کوئی سخت غلطی کی ہے۔مثلاً اس نے بہت زیادہ سختی (Hard) یا نرمی (Soft) سے چھوا (Touched)۔اگر کسی وجہ سے آپ کو کوئی تکلیف پہنچی تو یہ تاثر دیں کہ اس نے کوئی سنگین جرم نہیں کیا۔ورنہ وہ سخت شرمندگی اور توہین محسوس کرے گا اور بجھ جائے گا۔لہٰذا زیادہ سنجیدگی کو کم کریں، شعوری طور پر ہنسنے، ہنسانے کی کوشش کریں۔

11۔ وہ عورتیں بھی جو Sex میں برجستہ (Spontaneous) نہیں ہوتیں مردوں کے جذبات کو سرد کر دیتی ہیں۔ایسی عورتیں سیکس سے پہلے بہت تیاری کرتی ہیں۔میاں انتظار میں ہوتا ہے اور یہ نہانے میں آدھ گھنٹہ لگا دیں گی۔پھر لوشن اور میک اپ وغیرہ پر مزید آدھ گھنٹہ لگا دیں گی اور پھر آخر میں کمرے کو Set کرنے لگیں گی، اتنی دیر میں مرد کے جذبات سرد ہو جاتے ہیں۔اکثر لوگ برجستہ Sex کو پسند کرتے ہیں۔بعض اوقات مرد فوراً Sex چاہتا ہے جب کہ بیوی کچھ وقت چاہتی ہے، وہ سیکس سے پہلے کئی کام نپٹانا چاہتی ہے۔مثلاً نہانا، کپڑے بدلنا، میک اپ کرنا، کمرہ تیار کرنا یا میک اپ کو اتارنا، نہانے کے بعد بالوں کو خشک کرنا، سہیلی کو فون کرنا، سہیلی کے فون کی توقع ہونا وغیرہ۔اس دوران مرد کے جذبات ٹھنڈے ہو چکے ہوتے ہیں۔

بعض اوقات مرد Tension سے نجات پانے کے لیے فوری Sex چاہتا ہے۔اس صورت میں وہ مزید Tense ہو جاتا ہے۔عدم برجستگی مرد کو اس لیے بجھا دیتی ہے کیوں کہ

1۔ یہ چیز Sex کو ایک اہم پراجیکٹ بنا دیتی ہے اس وجہ سے مرد پر کارکردگی (Performance) کا دباؤ سوار ہو جاتا ہے۔
2۔ مرد محسوس کرتا ہے کہ اسے کنٹرول کیا جا رہا ہے۔
3۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ عورت کو حقیقتاً Sex پسند نہیں۔

12۔ عورتوں کے گندے کپڑے بھی مردوں کے جذبات کو آف کر دیتے ہیں خصوصاً انڈر ویئر اور برا وغیرہ۔لہٰذا خواتین کو ہمیشہ صاف ستھرے لباس میں رہنا چاہیے تا کہ وہ پرکشش لگیں۔اس سلسلے میں میاں بیوی ایک دوسرے سے پوچھیں کہ کیا چیزیں اس کے جذبات کو سرد کرتی ہیں اور کیا چیزیں جذبات کو ابھارتی ہیں اور پھر ان پر عمل کریں۔

13۔ عورتیں عموماً Sex کے میدان میں مرد کی حساسیت سے پوری طرح واقف نہیں ہوتیں۔پھر وہ لاشعوری طور پر ایسے فقرے کہہ دیتی ہیں جو میاں کے جذبات کو فوراً بجھا دیتے ہیں مثلاً سیکس کے دوران اس طرح کے فقرے:

- آپ صحیح طور پر نہیں کر رہے۔
- مجھے یہ ناپسند ہے۔
- اُوئی--- یہ مجھے تکلیف دیتا ہے۔
- مجھے اس طرح نہ چھوئیں۔
- اس سے گدگدی ہوتی ہے۔
- اس طرح نہیں۔
- ابھی نہیں۔
- یہاں نہیں۔
- میں تیار نہیں۔

- آپ کیا کر رہے ہیں۔

لہٰذا ایسے فقروں کے استعمال میں احتیاط برتیں۔

14۔ ہمارے ہاں اکثر عورتیں Sex میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ عورتوں کی اکثریت Sex سے لطف اندوز نہیں ہوتی اور نہ ہی آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ اور طویل فور پلے کے بعد اگر عورت آرگیزم حاصل نہ کرے تو اسے شدید محرومی کا احساس (Frustraton) ہوتا ہے۔ پھر وہ آئندہ مزید فرسٹریشن سے بچنے کے لیے مختلف بہانے کرتی ہے مثلاً:

- ابھی نہیں۔ میں نے کھانا پکانا ہے۔
- ابھی نہیں۔ میں نے فون کرنا ہے۔
- میں نہیں کر سکتی۔ میں نے شاپنگ کرنی ہے۔
- میرے پاس وقت نہیں۔
- میں نہیں کر سکتی۔ ابھی مجھے بہت سے کام کرنے ہیں۔
- اس وقت میرا موڈ نہیں۔
- یہ کوئی اچھا وقت نہیں۔ اس وقت مناسب نہیں۔
- میرا سر درد کر رہا ہے۔
- اس وقت میں Sex کا سوچ بھی نہیں سکتی۔
- کوئی آ جائے گا۔
- بچہ جاگ جائے گا۔
- مجھے ماہواری ہے۔

بار بار کے انکار کی وجہ سے خاوند پہل کرنا بند کر دیتا ہے۔ آخر کار اس کی سیکس میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ لہٰذا عورت کو انکار نہیں کرنا چاہیے۔ ساتھ ہی مرد کو علم ہونا چاہیے کہ عورت آرگیزم کیسے حاصل کرتی ہے۔ اس سلسلے میں خاوند بیوی کی مدد کرے۔

باب۔5

تکمیل خاندان

- حمل
- درد کے بغیر بچہ کی پیدائش
- اولادِ نرینہ کا حصول
- حمل اور مباشرت
- اِسقاطِ حمل
- بانجھ پن
- ضبط ولادت

حمل
(Pregnancy)

شادی کے بعد ہر لڑکے لڑکی کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ جلد والدین بن جائیں۔ ان کی خواہش تو کم ہوتی ہے مگر عزیز و اقارب خصوصاً لڑکے لڑکی کے والدین کی خواہش زیادہ۔ لیکن ہماری تجویز ہے کہ پہلے ایک دو سال بچہ نہیں ہونا چاہیے تاکہ دولہا دلہن ازدواجی زندگی کے سکون اور لذت سے خوب لطف اندوز ہو لیں۔ باقی ساری عمر بچے ہی پیدا کرنے ہیں۔ اس کے علاوہ اس دوران میں اگر میاں بیوی میں خدانخواستہ ناچاقی ہو جائے تو علیحدگی میں آسانی ہوگی نہ کہ بچوں کی وجہ سے ساری عمر عذاب میں گزرے۔ کیوں کہ ماہرین کی رائے ہے کہ ناخوشگوار شادی سے خوشگوار علیحدگی بہتر ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد عورت ماں بن جاتی ہے اور زیادہ توجہ بچوں کو دیتی ہے جب کہ خاوند کو ایک بیوی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ بیوی کی عمر 35 سال ہونے سے پہلے خاندان کو مکمل کر لیا جائے۔ اس عمر کے بچے عموماً صحت مند ہوتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ماں اور بچوں کی اچھی صحت کے لیے بچوں کی پیدائش میں کم از کم دو اڑھائی سال کا وقفہ ہونا چاہیے۔ قرآن مجید سے بھی یہی اشارہ ملتا ہے۔ ورنہ ماں کے لیے بچوں کی اچھی پرورش کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر بچے جلدی جلدی پیدا ہوں تو ہمارے ہاں ایک آدھ بچہ ننھیال میں پرورش پاتا ہے۔ وہاں یا تو اس کو ضرورت سے زیادہ توجہ

اور محبت ملتی ہے یا پھر پوری توجہ اور محبت نہیں ملتی۔ دونوں صورتوں میں بچہ بعض نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔

عورت کے حاملہ ہونے کے لیے مندرجہ ذیل شرائط کا پورا ہونا ضروری ہے۔

1۔ منی (Semen) فرج کے اندر داخل ہو۔

2۔ منی میں کم از کم 2 کروڑ صحت مند نطفے (Sperms) موجود ہوں۔

3۔ نطفوں (Sperms) کے لیے فرج کا ماحول ایسا ہو جس میں وہ زندہ رہ سکیں۔ اگر عورت کی فرج میں تیزابیت زیادہ ہوگی تو نطفے مر جاتے ہیں اور بچے پیدا نہیں ہو سکتے۔

4۔ سپرم بچہ دانی اور خصوصاً متعلقہ قاذف نالی (Falopian Tubes) میں پہنچ جائیں۔

5۔ سپرم بار آوری (Fertilization) کے لیے بیضہ پالیں۔

6۔ بار آوری کے بعد بیضہ بچے دانی میں آ جائے۔

جب میاں بیوی مباشرت کرتے ہیں تو خاوند کے انزال ہونے سے عموماً 3.5 ملی میٹر منی بیوی کی فرج میں جاتی ہے جس میں اوسطاً 30,40 کروڑ سپرم موجود ہوتے ہیں۔ ان میں کچھ صحت مند ہوتے ہیں اور کچھ غیر صحت مند۔ یہ سپرم فرج میں سے ہوتے ہوئے بچے دانی اور پھر قاذف نالیوں (Falopian Tubes) میں جاتے ہیں۔ جہاں حمل ٹھہرتا ہے۔ اگرچہ حمل کے لیے صرف ایک صحت مند سپرم کی ضرورت ہے۔ مگر ایک سپرم کا انڈے کو بار آور کرنے کے لیے مرد کی منی میں کم از کم 3 کروڑ سے زائد صحت مند سپرم موجود ہوں۔ اس صورت میں یہ عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ مرد کے انزال کے بعد منی فرج سے باہر بہہ جاتی ہے۔ فرج میں سے ہوتے ہوئے سپرم بچہ دانی میں جاتے ہیں۔ بہت سے سپرم فرج کی تزابیت کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ بہت سے سپرم راستے ہی میں مر جاتے ہیں۔ جو آگے جاتے ہیں ان میں سے آدھے غلط ٹیوب میں چلے جاتے ہیں کیوں کہ انڈا ایک ٹیوب میں ہوتا ہے۔ کس ٹیوب میں ہے سپرم کو اس کا علم نہیں ہوتا۔ اس طرح 30,40 کروڑ سپرم میں سے صرف دو ہزار کے لگ بھگ سپرم انڈے تک پہنچتے ہیں۔ اور ان میں ایک انڈے کو بار آور کرتا ہے۔

عورت کی فرج کے خاتمہ پر بچہ دانی (Uterus) ہوتی ہے جس میں بچے کی نشوونما ہوتی ہے۔ بچے دانی کا منہ فرج میں کھلتا ہے۔ بچے دانی کے دونوں طرف دائیں بائیں دو نالیاں ہوتی ہیں۔ ان کو قاذف نالیاں (Falopian Tubes) کہا جاتا ہے۔ یہ نالیاں ایک طرف بچے دانی سے ملی ہوتی ہیں اور دوسرے سرے پر دو بیضہ دانیوں (Ovaries) سے ملی ہوتی ہیں۔ بیضہ دانیوں میں لاکھوں کی تعداد میں بیضے (انڈے) ہوتے ہیں۔ عموماً ہر ماہ صرف ایک ہی انڈے کی نشوونما ہوتی ہے۔ یہ بیضہ کسی ایک بیضہ دانی میں تیار ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر ہر ماہ باری باری سے بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک سے بیضہ نکلتا ہے۔ بیضہ ریزی (Ovulation) کے وقت ایک انڈا (Ovum) کسی ایک بیضہ دانی سے نکل کر متعلقہ قاذف نالی میں آ جاتا ہے۔ دوسری طرف سے مرد کا نطفہ (Sperm) آتا ہے۔ دونوں کے ملاپ سے حمل ٹھیر جاتا ہے۔ جونہی بیضہ اور سپرم ملتے ہیں تو پھر یہ بچے دانی میں آ جاتے ہیں جہاں بچے کی پرورش ہوتی ہے۔

نطفہ (Sperm) فرج میں 6 گھنٹے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اور جب یہ بچے دانی میں داخل ہوتا ہے تو وہاں 3 تا 5 دن بلکہ زیادہ بھی زندہ رہ سکتا ہے۔ دوسری طرف انڈا بیضہ ریزی (Ovulation) کے بعد 24 گھنٹوں تک بار آور ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اگر بیضہ ریزی کے قریب مباشرت ہوگی تو حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ویسے اگر با قاعدہ (Regular) مباشرت ہو تو ایک ماہ میں عورت کے حاملہ ہونے کے امکانات 60 فیصد ہیں۔ (یعنی ایک دن چھوڑ کر یا روزانہ مباشرت کی جائے۔ تاہم ایک دن چھوڑ کر مباشرت زیادہ مفید ہے)

مرد کے سپرم دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم کو Y کہا جاتا ہے اور دوسری کو X۔ X بڑے مگر

سست رفتار لیکن قدرے سخت جان ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں Y چھوٹے مگر تیز رفتار لیکن نازک ہوتے ہیں۔ سپرم کی تعداد زیادہ ہو تو Y زیادہ ہوتے ہیں اور بیٹا پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اگر سپرم کی مجموعی تعداد کم ہو تو X کی تعداد زیادہ ہوگی اور بیٹی پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اسی لیے دو یا تین کروڑ سپرم پر عموماً بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ عام حالات میں دو کروڑ سے کم سپرم ہوں تو اولاد پیدا نہیں ہوتی البتہ ٹیسٹ ٹیوب کی صورت میں 50 ہزار سپرم ہوں تو بھی اولاد پیدا ہو جاتی ہے مگر کامیابی کی شرح 25 فیصد کے لگ بھگ ہوتی ہے لیکن یہ عموماً لڑکیاں ہوتی ہیں۔ بیٹا پیدا کرنے کا انحصار مرد کے سپرم Y پر ہوتا ہے۔ جب کہ عورت کے پاس صرف XX ہی ہوتے ہیں۔ البتہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ عورت کی فرج کی تزابیت کی وجہ سے نازک Y جلد مر جاتے ہیں۔

بچہ لینے کے لیے مباشرت بیضہ ریزی (Ovulation) کے قریب ہو۔ حمل کے لیے مشنری طریقہ زیادہ مناسب ہے یعنی عورت نیچے ہو، اس کی کمر کے نیچے تکیہ ہو اور مرد اوپر ہو اور دخول گہرا ہو، اس کے لیے بیوی کی ٹانگیں خاوند کے کندھوں پر ہوں۔ انزال کے بعد خاوند ذ کر کو فوراً باہر نہ نکال لے ورنہ منی کا بہت سا حصہ فرج سے باہر آ جائے گا اور سپرم کی مقدار کم ہو جائے گی اور حمل کا امکان کم ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ ذ کر خود ہی سکڑ کر باہر آئے۔ انزال کے بعد اگر عورت ایک گھنٹہ اسی حالت میں لیٹی رہے تو حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

بیضہ ریزی (Ovulation) جاننے کے کئی طریقے ہیں۔ ایک بہت اچھا طریقہ لعاب رحم (Cervical Mucus) کا طریقہ ہے۔ لعاب رحم انڈا بننے سے کچھ دن پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ شروع میں لعاب مقدار میں کم، گاڑھا، کم لیس دار (مواد کو انگوٹھے اور انگلی سے تار بنانے کی کوشش کریں تو تار نہ بنے گی) رنگ کریمی، پیلا اور گدلا سا، ذائقہ بدبودار اور نمکین سا ہوتا ہے جوں جوں بیضے کے اخراج کا دن قریب آئے گا یہ مواد مقدار میں زیادہ، پتلا، لیس دار، تاردار، شفاف اور بے رنگ ہوتا جائے گا حتی کہ اخراج بیضہ سے ایک دن پہلے اور اخراج والے دن مواد مقدار میں زیادہ، بہت پتلا، کچے انڈے کی طرح شفاف، بے رنگ، لیس دار اور تاردار ہوگا۔ مواد کو انگلی اور انگوٹھے میں لے کر تار بنائیں تو تار بغیر ٹوٹے دور تک چلی جائے گی) ہوگا۔ اس میں ہلکی سی مٹھاس کی بو ہوتی ہے۔ مگر بعض اوقات بیضہ ریزی والے دن یہ بے رنگ ہونے کی بجائے دودھیا یا کریم رنگ اور ہینڈ لوشن کی طرح پھسلواں ہوتا ہے۔ بعدازاں یہ لعاب ایک دم گاڑھا گدلا اور خشک ہو جاتا ہے اور مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔ بعض عورتوں کا یہ مواد زیادہ ہوتا ہے اور بعض کا کم۔

لعاب رحم حاصل کرنے اور چیک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ماہواری ختم ہونے کے بعد ہر پیشاب کے بعد استنجا کرنے سے پہلے چیک کیا جائے۔ اس کے لیے آپ پیشاب کے لیے باتھ روم جاتے وقت رنگین ٹشو پیپر ساتھ لے جائیں اور پیشاب کے بعد فرج کے منہ کو ٹشو پیپر سے صاف کریں۔ تو مواد ٹشو پیپر پر لگ جائے گا۔ آپ اسے چیک کریں۔ بعض خواتین میں یہ مواد پیشاب کے بعد ظاہر نہیں ہوتا بلکہ پاخانہ کے بعد ظاہر ہوتا ہے۔ اس صورت میں پاخانہ کے بعد استنجا سے پہلے ٹشو پیپر سے فرج کے منہ کو صاف کریں اور لعاب کو چیک کر لیں۔ عموماً ماہواری ختم ہونے کے فوراً بعد یہ ظاہر نہیں ہوتا بلکہ ایک ہفتہ کے بعد ظاہر ہونا شروع ہوتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں۔ اس کو چیک کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ماہواری ختم ہونے پر روزانہ کسی ایک مقرر وقت پر چیک کریں یعنی ہر پیشاب کے بعد چیک کرنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن جب یہ ایک بار ظاہر ہو جائے تو پھر ہر پیشاب کے بعد چیک کریں۔ مواد کو چیک کرتے وقت تین چیزوں کو خصوصی اہمیت دی جائے۔

1۔ رنگ (Colour)۔ مواد رنگ دار ہے یا بے رنگ یعنی شفاف یا گدلا۔
2۔ Wetness۔ مواد پتلا ہے یا گاڑھا۔
3۔ Stretchability مواد لیس دار ہے یا غیر لیس دار یعنی اس سے تار بنتی ہے یا نہیں۔

مقدار کی زیادہ اہمیت نہیں۔ جب یہ مواد بہت پتلا ہوتو اس کے آخری حصے میں مواد کے گاڑھا ہونے سے پہلے مباشرت کی جائے۔ اس کے لیے ایک ماہ صرف تجربہ کریں اور دیکھیں کہ آپ کا مواد کتنی دیر پتلا رہتا ہے۔ اگلے ماہ اس کو سامنے رکھتے ہوئے اس وقت مباشرت کریں جب یہ بہت پتلا لیس دار، تاردار اور کچے انڈے کی طرح شفاف یا کریم رنگ یا لوشن کی طرح ہو۔ ایک احتیاط کی جائے کہ مواد کے ظاہر ہونے کے بعد مباشرت نہ کی جائے تاکہ مرد کی منی کی مقدار زیادہ ہو۔ مقدار زیادہ ہوگی تو سپرم کی مقدار بھی زیادہ ہوگی اور بچہ پیدا ہونے کے امکان بھی زیادہ ہوں گے۔ دوسرے الفاظ میں اہم مباشرت سے 5 دن پہلے میاں مباشرت نہ کرے، مشت زنی نہ کرے اور نہ ہی اسے احتلام ہو۔ ماہواری ختم ہونے کے ایک ہفتہ بعد ایک دن چھوڑ کر مباشرت سے بھی حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ عمل ماہواری شروع ہونے سے ایک ہفتہ پہلے تک جاری رہے۔

بیضہ ریزی جاننے کے لیے ایک مخصوص کٹ (Kit) بھی استعمال ہوتی ہے۔ اس کے لیے اسی کتاب میں ''اولادِ نرینہ کا حصول'' والا باب کا مطالعہ کریں۔

درد کے بغیر بچے کی پیدائش
(Painless Delivery)

شادی کے بعد عورت کی سب سے بڑی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ جلد ماں بنے۔ ایک طرف اسے بچے کی شدید خواہش ہوتی ہے، دوسری طرف پیدائش کے عمل کا شدید خوف۔ اگرچہ عموماً لیبر کا درد (Labour Pain) بہت تکلیف دہ نہیں ہوتا مگر اس درد کا خوف لاشعوری طور پر نسل در نسل منتقل ہوتا آ رہا ہے۔ اس خوف کی وجہ سے کچھ خواتین حاملہ نہیں ہوتیں اور بہت سی حاملہ 9 مہینے اسی خوف کا شکار رہتی ہیں جس کی وجہ سے وہ ڈپریشن اور تشویش میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ ان میں بہت سی خواتین کا بلڈ پریشر بلند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے حمل اور زچگی میں پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ حمل کے دوران میں ماں کی ذہنی کیفیت بچے کے ذہن اور نفسیات کو بہت متاثر کرتی ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ حمل کے دوران میں ماں کو ہر فکر سے آزاد ہو کر ہشاش بشاش اور خوش وخرم رہنا چاہیے لیکن وہ بہت سی مائیں جو حمل کے دوران میں خوف کا شکار رہتی ہیں ان کی یہ ذہنی کیفیت ان کے بچوں کی شخصیت کی نارمل نشوونما میں بہت بڑی رکاوٹ ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ بچے بڑے ہو کر بہت سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

تقریباً 50 فیصد عورتیں حمل کے فوراً بعد متلی محسوس کرتی ہیں۔ بعض کو الٹیاں آنے لگتی ہیں۔ نتیجتاً ان کو ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔ تین میں سے دو خواتین کو سینے میں جلن محسوس ہوتی ہے۔ بعض خواتین کو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ حمل کے دوران بے خوابی کا مسئلہ بھی عام ہے۔ بہت سی خواتین جسمانی تھکاوٹ اور ٹینشن محسوس کرتی ہیں۔ ان تمام مسائل کے حل کے لیے ادویات خصوصاً سکون آور ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ جن کے برے اثرات بچوں تک پہنچتے ہیں۔

زچگی کا درد (Labour Pain) تو تقریباً ہر عورت محسوس کرتی ہے کوئی زیادہ اور کوئی کم۔ یہ درد ہر عورت کو برداشت کرنا ہی پڑتا ہے۔ اس درد کے کنٹرول کے لیے عموماً ادویات کے استعمال سے گریز کیا جاتا ہے کیوں کہ اس صورت میں ادویات کا استعمال نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ اسی طرح پیدائش کے آخری مرحلے میں ماں کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس آخری درد کو کنٹرول کرنے کے لیے عموماً بے حس کرنے والی ادویات استعمال کی جاتی ہیں جو بعض اوقات نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ آج کل اس درد کو کنٹرول کرنے کے لیے کمر میں ٹیکہ لگایا جاتا ہے جس کا اپنا درد ہے۔

ہپنو تھراپی (Hypnothearpy) (ہپناٹزم سے علاج) نے حمل اور زچگی کے اس سارے ناخوشگوار عمل کو بہت خوشگوار بنا دیا ہے۔ ہپناٹزم نے اس میدان میں انقلاب برپا کر دیا ہے یہی وجہ ہے کہ آج کل امریکہ اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں ہپنو تھراپی کے ذریعے بچے کی پیدائش کا طریقہ بہت تیزی سے مقبول ہو رہا ہے۔ اس نے دواؤں کے استعمال کو ختم یا بہت کم کر دیا ہے۔

ہپنو تھراپی کی مدد سے 95 فیصد سے زیادہ خواتین اپنی ٹینشن، خوف اور خدشات کو کنٹرول کر سکتی ہیں۔ اس کی مدد سے خواتین اپنے آپ کو پرسکون اور ریلیکس کر سکتی ہیں جس کی وجہ سے بلڈ پریشر، ڈپریشن، تشویش کے مسائل عموماً پیدا ہی نہیں ہوتے۔ تاہم اگر یہ مسائل پیدا بھی ہو جائیں تو ہپنو تھراپی سے ان کو آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے، متلی، الٹیاں، سینے کی جلن حاملہ خواتین کے اہم مسائل ہیں۔ 75 فیصد خواتین ہپنو تھراپی کی مدد سے ان کو آسانی سے کنٹرول کر سکتی ہیں۔ قبض اور بے خوابی کے مسائل کو بھی آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح خواتین اور ان کے بچے ادویات کے برے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

زچگی میں اہم مرحلہ Labour Pain کا ہے۔ جو گھنٹوں جاری رہتا ہے۔ ہپنو تھرابی کی مدد سے لیبر پین کے وقت میں چار گھنٹے تک کمی کی جاسکتی ہے۔ اس مرحلے میں حاملہ ''شخصی ہپناٹزم'' (Self Hypnosis) کی مدد سے اپنے درد کو بہت کم کر لیتی ہے۔ (مکمل ختم کرنا مناسب نہیں ہوتا اگرچہ درد کو مکمل طور پر بھی ختم کیا جاسکتا ہے) وہ درد کی بجائے معمولی دباؤ (Pressure) محسوس کرتی ہے۔ پھر آخری مرحلے میں مریضہ خود ہی اپنے جسم کے پیدائش سے متعلقہ حصوں کو بغیر کسی دوا کے سن کر لیتی ہے جس کی وجہ سے بچہ بغیر کسی درد کے پیدائش کی نالی سے باہر آ جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ہپناٹزم کی وجہ سے مریضہ گہری اور پرسکون نیند میں چلی جاتی ہے اور بیدار ہونے پر بہت خوش و خرم، پرسکون اور ریلیکس محسوس کرتی ہے۔ وہ کسی قسم کی تھکاوٹ محسوس نہیں کرتی۔ کیوں کہ اس صورت میں کوئی ٹیکہ یا دوا استعمال نہیں ہوتی لہٰذا مریضہ اور بچہ دوا کے ہر قسم کے مضر اثرات سے محفوظ ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے تمام خواتین مکمل طور پر مستفید نہیں ہوتیں تاہم 70 فیصد خواتین درد کو مکمل طور پر کنٹرول کر لیتی ہیں جب کہ 90 فیصد ٹینشن، خوف، سینے کی جلن اور نیند کے مسائل کو کنٹرول کر لیتی ہیں۔

ہپنو تھراپی کا ایک اور اہم فائدہ یہ بھی ہے کیوں کہ اس کی مدد سے مریضہ حمل کا سارا عرصہ بہت ریلیکس اور پرسکون رہتی ہے جس کی وجہ سے اس کی چھاتی میں دودھ بھی خوب جمع ہوتا ہے چنانچہ بچے کو خوب پیٹ بھر کر دودھ ملتا ہے۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ خوف اور ٹینشن کی وجہ سے نہ صرف ماں کی چھاتی میں دودھ کم پیدا ہوتا ہے بلکہ ابارشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ ہپنو

تھراپی کی وجہ سے چوں کہ حاملہ مجموعی طور پر بہت پرسکون ہوتی ہے جس کی وجہ سے نہ صرف ابارشن کا خطرہ کم ہو جاتا ہے بلکہ آپریشن کے امکانات بھی بہت کم ہو جاتے ہیں۔ اور اگر آپریشن ہو تو ہپناٹزم کی وجہ سے زخم تیزی سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ ہم پاکستان میں اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ حمل کے ابتدائی دنوں سے ہی اس طریقے سے فائدہ اٹھایا جائے۔ تاہم اس طریقے سے کسی بھی وقت فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اکثر خواتین (50 تا 80) فیصد ڈپریشن (Depression) کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جس میں وہ شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتی ہیں۔ ان کی نیند کم ہو جاتی ہے، بھوک نہیں لگتی اور عموماً جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ ڈپریشن کئی ماہ تک رہتا ہے۔ اس سلسلے میں کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔

اولادِ نرینہ کا حصول

(Having A Son)

اِنسان نہ صرف اولاد چاہتا ہے بلکہ بیٹے چاہتا ہے۔ سائنس کی ترقی کی وجہ سے اب بیٹے کا حصول ممکن ہو گیا ہے اولادِ نرینہ کے حصول کے لیے دنیا میں کئی طریقے رائج ہیں۔ اس وقت جو طریقہ سب سے کامیاب ہے وہ ''مائیکروسارٹ'' کہلاتا ہے۔ اس میں بیٹے والے سپرم علیحدہ کر کے ان کو بیضہ کے ساتھ ملا دیا جاتا ہے اس صورت میں نتیجہ 100 فی صد ہوتا ہے۔ یہ ایک مہنگا طریقہ ہے۔ پاکستانی روپوں میں اس کی قیمت تقریباً 30 لاکھ روپے بنتی ہے۔ ایک اور موثر طریقہ ''شیٹلز میتھڈ'' ہے جسے امریکی ڈاکٹر Landrum B Shettles نے دریافت کیا۔ اس کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے۔

بچے کی تخلیق باپ کے سپرم اور ماں کے بیضہ (ovum) کے ملاپ سے ہوتی ہے۔ باپ کے سپرم میں Y اور X کروموسوم ہوتے ہیں۔ جب کہ ماں کے بیضہ میں صرف XX کروموسوم ہوتے ہیں۔ Y کروموسوم چھوٹے اور نازک مگر تیز رفتار ہوتے ہیں۔ جب کہ X کروموسوم نسبتاً بڑے مضبوط مگر سست رفتار ہوتے ہیں۔ سپرم کی مجموعی تعداد جتنی زیادہ ہوگی ان میں Y کی تعداد بھی زیادہ ہوگی اور بیٹے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اگر سپرم کی مجموعی تعداد کم ہوگی تو Y کی تعداد بھی کم ہوگی اور بیٹی کے امکانات زیادہ ہوں گے، اور بیٹے کے

امکانات کم ہوں گے۔

جب باپ کی طرف سے Y کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے اور جب والد کی طرف سے X کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ اولاد کی جنس کا انحصار مرد پر ہے نہ کہ عورت پر۔ البتہ اگر عورت کی فرج میں تیزابیت زیادہ ہو تو نازک Y کروموسوم مر جاتے ہیں اور بیٹا پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر شیٹلز کے طریقہ کار کی بنیاد اس بات پر ہے کہ مباشرت جتنی بیضہ ریزی (ovulation) کے قریب ہوگی اتنا ہی بیٹے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اس کے علاوہ بعض دوسرے عناصر (Factors) بھی بہت اہم ہیں۔ مثلاً صحت مند سپرم کی تعداد، اگر سپرم کی تعداد زیادہ ہوگی تو لڑکے کے امکانات زیادہ ہوں گے اور اگر سپرم کی تعداد کم ہوگی تو لڑکی کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مباشرت کا طریقہ بھی اہم ہے۔ مباشرت کا ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جس میں سپرم جلد متعلقہ قازف نالی (Falopian Tube) میں چلے جائیں۔ ہم نے شیٹلز کا طریقہ استعمال کیا ہے ہماری اپنی کامیابی کی شرح 90فی صد سے زیادہ ہے۔

ڈاکٹر شیٹلز کے طریقے کی تفصیل بیان کرنے سے پہلے اس خوراک کی تفصیل بیان کی جاتی ہے جو بیٹے کے حصول میں معاون ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ صرف اس خوراک کے استعمال سے بیٹے کے حصول کی کامیابی کی شرح 80فی صد تک ہے۔

خوراک برائے بیٹا

اہم مباشرت سے 8 ہفتے پہلے میاں بیوی دونوں مندرجہ ذیل خوراک استعمال کریں۔

☆ گندم، آلو، آلوؤں کی چپس، کیلے کا استعمال زیادہ کیا جائے۔

☆ مندرجہ ذیل کا استعمال مفید ہے:-

O گوشت، مرغ، انڈے، مچھلی، چاول، لسی (Butter Milk)۔

O بینگن، پیاز، لہسن، سبز مرچ، کشمیری مرچ، ہری پھلیاں، دھنیا، کھیرا، تر، کدو، ٹینڈے، مکئی کے تازہ بھٹے، کچے ٹماٹر۔

O آلو بخارا، آم، امرود، انناس، انگور، پستہ، تربوز، جامن، خربوزہ، خوبانی، کنو، کنو کا جوس، سیب، فالسہ، لیچی، مالٹا، امریکی خربوزہ، آڑو۔

☆ مندرجہ ذیل کا استعمال کم کیا جائے:

O کوکا کولا، پیپسی کولا، مصالحے۔

☆ سن فلاور آئل میں پکائیں:

☆ مندرجہ ذیل کو بالکل استعمال نہ کریں:

O مٹھائیاں، چاکلیٹ، سگریٹ، تمباکو، شراب، آئس کریم، کیک، پیسٹریاں، بسکٹ، پوری، پراٹھے، تیز مصالحے، زیادہ تیل والی چیزیں، چلغوزے، مونگ پھلی، اخروٹ، ناریل خشک، انجیر، مکھن، دودھ، خصوصاً گائے کا دودھ، دہی، پنیر، کھویا، کھیر، شکر قندی، دالیں، لوبیا، سویابین، بیکنگ سوڈا، گوبھی، شلجم، بھنڈی، کھجور، پالک، سلاد کے پتے۔

☆ تھوڑی مقدار میں چائے اور شہد کا استعمال مفید۔ زیادہ نہیں۔

چند ضروری احتیاطیں

بیٹا حاصل کرنے کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل کا خصوصی خیال رکھا جائے۔

☆ بیوی برتھ کنٹرول کی ادویات استعمال نہ کر رہی ہو۔ ادویات کا استعمال ترک کیے 6 ماہ گزر چکے ہوں۔

☆ ماں دودھ نہ پلا رہی ہو۔ دودھ پلانا چھوڑے کم از کم 3 ماہ گزر چکے ہوں۔

☆ میاں نشہ نہ کر رہا ہو۔ بہتر ہے کہ سگریٹ سے بھی پرہیز کریں۔

☆ مجوزہ خوراک کی پابندی کی جائے۔ اگر دل یا بلڈ پریشر کا مرض نہ ہو تو خوراک میں نمک کی مقدار میں کچھ اضافہ کر لیا جائے۔

☆ میاں تنگ کپڑے خصوصاً جین نہ پہنیں۔ بہتر ہے کہ انڈویئر کے بغیر کھلے کپڑے استعمال کریں۔

☆ میاں جب بھی باتھ روم جائیں۔ 1/2 منٹ کے لیے اپنے کپوروں (Testicles) پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

☆ ان دنوں حمل نہ ہو۔ میاں سادہ کنڈوم پہن کر مباشرت کریں۔ تھوڑا سا کنڈوم چڑھا کر اس کے نچلے حصے سے ہوا نکال دی جائے۔ اس طرح کنڈوم کے پھٹنے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔

☆ میاں بیوی دونوں پرسکون رہیں۔ ہر قسم کی پریشانی سے بچیں۔

☆ بہتر ہے کہ یہ پروگرام سردیوں میں شروع کیا جائے۔ سردیوں میں اس طریقے کی کامیابی کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

☆ اگر آپ کے صحت مند سپرم کم ہیں تو اس طریقے کو استعمال کرنے سے پہلے کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے ملیں۔ وہ آپ کو دوا دے گا جس سے سپرم کی تعداد بڑھ جائے گی اور بیٹا حاصل کرنے کا امکان بڑھ جائے گا۔ لاہور میں ڈاکٹر خلیق الرحمان (0300-8492949) سے ملا جا سکتا ہے۔

اخراج بیضہ (Ovulation) کا تعین

ڈاکٹر شیٹلز کے طریقے میں اہم ترین چیز اخراج بیضہ کا تعین ہے۔ کیونکہ مباشرت جتنی بیضہ ریزی (Ovulation) کے قریب ہو گی بیٹے کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ اخراج بیضہ کے تعین کے کئی طریقے ہیں۔ تین اہم اور آسان طریقوں کی تفصیل درج ذیل ہے:-

لعاب رحم کا طریقہ

☆ لعاب رحم انڈا بننے سے کچھ دن پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ شروع میں لعاب مقدار میں کم گاڑھا، کم لیس دار، تار نہیں بنتی (مواد کو انگوٹھے اور انگلی سے تار بنانے کی کوشش کریں تو تار نہیں بنے گی) رنگ کریمی اور پیلا سا، ذائقہ بدبودار اور نمکین سا ہوتا ہے۔ جیسے جیسے اخراج بیضہ کا دن قریب آئے گا یہ مواد مقدار میں زیادہ، پتلا، لیس دار، تار دار اور شفاف اور بے رنگ ہوتا جائے گا۔ حتیٰ کہ اخراج بیضہ کے دن مواد مقدار میں بہت زیادہ، بہت پتلا، کچے انڈے کی سفیدی کی طرح شفاف، بے رنگ، لیس دار اور تار دار (انگلی اور انگوٹھے میں لے کر تار بنائیں تو تار بغیر ٹوٹے دور تک چلی جائے گی) ہوگا۔ اس میں ہلکی سی مٹھاس کی بو ہوتی ہے۔ مگر بعض اوقات اس دن یہ بے رنگ ہونے کے بجائے دودھیا یا کریم رنگ کا ہوتا ہے اور ہینڈ لوشن کی طرح پھسلواں ہوتا ہے۔ آخر میں اخراج بیضہ کے وقت مواد ایک دم خشک، گاڑھا اور گدلا ہو جاتا ہے اور مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔

☆ اخراج بیضہ سے ایک دن پہلے اور اخراج انڈے والے دن یہ لعاب بہت پتلا، شفاف، لیس دار اور مقدار میں زیادہ ہوتا ہے۔

☆ بعض عورتوں کا یہ مواد زیادہ ہوتا ہے اور بعض کا کم۔ مواد کا روزانہ چارٹ بنایا جائے اور مواد کی کیفیت تفصیل کے ساتھ تاریخ وار شام کو نوٹ کی جائے۔

☆ لعاب رحم کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھو کر خشک کر لیں۔ ناخن کٹے ہوئے ہوں۔ پیشاب کے بعد استنجا سے پہلے انگلی سے فرج (Vagina) کے منہ پر اس لعاب کو محسوس کریں۔ انگلی اوپر سے نیچے کی طرف لے جائیں۔ انگلی پر لگنی والی رطوبت کو احتیاط سے چیک کریں۔ انگلی کے علاوہ رنگین ٹشو پیپر سے بھی فرج کے منہ سے صفائی کے انداز میں یہ مواد حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مواد کو چیک کرتے وقت تین چیزوں کو خصوصی اہمیت دی جائے 1۔ Colour مواد رنگ دار یا

بے رنگ یعنی شفاف یا گدلا، 2۔ Wetness مواد پتلا یا گاڑھا، 3۔ Stretchability موادلیس دار ہے یا غیرلیس دار یعنی اس سے تار بنتا ہے یا نہیں۔

☆ یہ مواد ہر پیشاب کے بعد چیک کریں استنجا کرنے سے پہلے لعاب رحم کو حاصل کریں۔

☆ بعض خواتین کا یہ مواد بہت کم ہوتا ہے اور صرف پاخانے کے بعد ظاہر ہوتا ہے۔اس صورت میں استنجا سے پہلے، پاخانے کے بعد چیک کریں۔اس کے علاوہ ٹیسٹ سے پہلے سات منٹ کے لیے کیگل مشق نمبر2 (''آرگیزم حاصل نہ کرنا'' والا باب دیکھیں) کرلیں۔طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کریں پھر پیشاب کو درمیان میں روک لیں۔اس کے لیے آپ اپنی جنسی عضو کو اندر کو سکیڑیں۔ایک آدھ بار کے بعد پیشاب کی مشق کے بغیر پیشاب کرنے سے پہلے 7 منٹ کے لیے کیگل کی مشق کرلیں۔یعنی پیشاب کیے بغیر جنسی عضو کو پیشاب روکنے کی طرح اندر کو سکیڑیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔اس مشق کے بعد پیشاب کے بعد مواد ظاہر ہوجائے گا۔

☆ جب مواد بہت پتلا، شفاف اور لیس دار ہوتو اس کیفیت کے آخری 24 گھنٹوں میں مباشرت کرنے سے لڑکا پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں بعض اوقات اخراج بیضہ لعاب کے دوبارہ گاڑھا، گدلا اور کم لیس دار ہونے سے پہلے ہوجاتا ہے۔

ماہواری کا خون بند ہونے پر ہر روز لعاب رحم کے ٹیسٹ کی تفصیل لکھیں۔اس کے لیے تاریخ لکھیں اور اس کے آگے اس دن کے مواد آنے یا نہ آنے کی تفصیل لکھیں۔مثلاً ماہواری یکم دسمبر کو شروع ہوئی۔نمونے کی تفصیل درج ذیل ہے۔

لعاب رحم کی کیفیت

1 دسمبر تا 5 تاریخ۔ماہواری کے دنوں میں چیک کرنے کی ضرورت نہیں۔

6 دسمبر تا 8 دسمبر۔نہ خون ہی لعاب رحم، خشک دن۔

9 دسمبر: پہلے دن 11 بجے صبح مواد ظاہر ہوا۔ جو مقدار میں معمولی، بہت گاڑھا، خشک ہوکر بھرا اور مروڑی سی بن گئی۔غیر لیس دار۔

10 دسمبر۔گاڑھا، گدلا، کریم رنگ کا، معمولی لیس۔

11 دسمبر۔قدرے پتلا نسبتاً زیادہ لیس دار، غیر شفاف، گدلا، مقدار قدرے زیادہ۔

12 دسمبر۔زیادہ پتلا، نسبتاً صاف، زیادہ لیس دار، تار لمبی۔

13 دسمبر۔ بہت پتلا، بالکل شفاف، کچے انڈے کی سفیدی کی طرح بے رنگ۔مقدار میں زیادہ، ہلکی سی مٹھاس کی خوشبو۔ بہت لیس دار، تار لمبی۔انگلی اور انگوٹھے کے درمیان ٹوٹتی نہیں۔یہ اخراج بیضہ کا دن ہوسکتا ہے۔

14 دسمبر۔آج بھی موجود۔کل کی طرح لیس دار، پتلا، شفاف، زیادہ تر عورتوں کے لعاب کی یہ کیفیت ایک دن رہتی ہے۔بعض کی یہ حالت دو دن رہتی ہے۔بعض عورتوں کی یہ کیفیت چند گھنٹے رہتی ہے ہمارے اس نمونے میں یہ کیفیت دو دن رہی۔اس صورت میں اخراج بیضہ کا دن (14) واں دن ہے۔اس کے گرد نشان لگالیں۔

☆ اس کے بعد لعاب یک دم گاڑھا، خشک، گدلا ہوگیا اور مقدار بھی کم ہوگئی۔اس کے بعد ایک دو دن لعاب آتا ہے اس کے بعد بند (خشک) ہوجاتا ہے۔تاہم آپ پورے مہینے کا چارٹ بنائیں۔بعض خواتین کی ماہواری ختم ہوتے ہی لعاب رحم آنا شروع ہوجاتا ہے یعنی خشک وقفہ نہیں ہوتا بعض کا خشک وقفہ لمبا اور کسی کا مختصر ہوتا ہے۔

☆ لعاب رحم کے پہلی بار ظاہر ہونے اور اخراج بیضہ کے وقت کے درمیان اوسطاً 5 دن اور 21 گھنٹے کا فرق ہوتا ہے۔دوسرے الفاظ میں لعاب رحم پہلی بار نوٹ کرنے کے بعد تقریباً چھٹے دن اخراج بیضہ کا امکان ہوتا ہے۔

پیشاب کے ٹیسٹ کا طریقہ

یہ ٹیسٹ ماہواری کا خون بند ہوجانے کے بعد کیا جاتا ہے۔اس کے لیے Ovulation Kit استعمال کی جاتی ہے۔ایک کٹ کو صرف ایک بار استعمال کیا جائے۔ یہ ٹیسٹ شروع میں

روزانہ ایک ہی وقت، دوپہر 12 بجے کیا جائے۔ اس کے لیے صبح کا پہلا پیشاب نہ لیا جائے۔ٹیسٹ سے 3 گھنٹے پہلے زیادہ مشروب نہ پیا جائے۔ بہتر ہے کہ 2 گھنٹے پہلے کچھ نہ پیا جائے۔ پیشاب کو صاف ستھرے برتن میں لیا جائے۔ جب مواد آنا شروع ہو جائے تو پھر یہ ٹیسٹ دن میں دو بار دوپہر 12 اور رات 10 بجے کیا جائے۔ رات کو بھی ٹیسٹ سے دو گھنٹے پہلے کوئی مشروب نہ پیا جائے۔ٹیسٹ کٹ کو صاف اور ہموار جگہ پر رکھیں۔ ذرا اوپر سے عمودی انداز میں پیشاب کے 3 فل قطرے اس کے اندر ڈالیں۔ کوئی بلبلہ اندر نہ جائے۔ سرخ لائن ظاہر ہونے کا انتظار کریں۔ٹھیک 5 منٹ بعد ٹیسٹ کو چیک کر کے نوٹ کر لیں۔ اگر T والی لائن کا رنگ C والی لائن کے برابر یا گہرا ہے تو نتیجہ مثبت (Positive) ہے۔ لیکن اگر T والی لائن C والی لائن سے ہلکی ہے یا T والی لائن ظاہر نہیں ہوئی تو نتیجہ منفی۔لیکن اگر C والی لائن ظاہر نہیں ہوئی تو غالباً کٹ میں یا تو کوئی بلبلہ چلا گیا یا قطرے فل نہ تھے۔ اس صورت میں نئی کٹ سے دوبارہ ٹیسٹ کریں۔ پہلا ٹیسٹ ٹھیک نہیں۔ مثبت نتیجہ کے بعد بھی ٹیسٹ جاری رکھیں حتیٰ کہ اخراج بیضہ کے بعد ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو جائے۔منفی نتیجہ کے بعد ٹیسٹ بند کر دیں۔ بہتر ہے کہ چین کی اوولیشن کٹ استعمال نہ کی جائے اس کا رزلٹ تسلی بخش نہیں ہوتا۔ لاہور میں یہ کٹ راشد میڈیکل سٹور بیرون لوہاری سے ملتی ہے۔

الٹراساؤنڈ کا طریقہ

کسی اچھے الٹراساؤنڈ والے سے ملیں۔ اسے بتائیں کہ آپ Ovulation کی تاریخ جاننا چاہتی ہیں۔ وہ آپ کے دو تین الٹراساؤنڈ کرے گا اور آپ کو 24 گھنٹے پہلے بتا دے گا کہ Ovulation کب ہوگا۔

بہتر ہے کہ ایک ماہ ان تینوں ٹیسٹوں کی مشق کر لی جائے۔ مشق کے دوران میں پیشاب والا ٹیسٹ دن میں صرف ایک بار دوپہر 12 بجے کیا جائے۔ اگلے ماہ ان ٹیسٹوں کی روشنی میں مباشرت کی جائے۔ اہم بات یہ ہے کہ نوٹ کریں کہ پہلے ماہ Ovulation کا دن کون سا تھا۔یعنی ماہواری شروع ہونے کے کون سے دن Ovulation ہوا۔ آئندہ بھی تقریباً وہی دن ہوگا۔ تاہم ایک آدھ دن آگے پیچھے ہو سکتا ہے۔ بہتر ہے کہ اگلے ماہ ماہواری ختم ہونے کے فوراً بعد ٹیسٹ کرنے کی بجائے گزشتہ ماہ کی بیضہ ریزی والے دن سے تین دن پہلے پیشاب کا ٹیسٹ شروع کریں اور اب یہ ٹیسٹ دن کو 2 بار دوپہر 12 بجے اور رات 10 بجے کریں۔ لعاب رحم والا ٹیسٹ حسب سابق کیا جائے یعنی ماہواری کا خون بند ہونے کے اگلے دن سے۔ مثلاً اگر آپ کی ماہواری یکم دسمبر کو شروع ہوئی اور Ovulation چودھویں دن ہوئی تو اگلے ماہ پیشاب کا ٹیسٹ گیارھویں دن سے شروع کریں۔

مباشرت کب کی جائے

- ☆ اس پروگرام میں مباشرت کے وقت کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ اگر اس کی پابندی نہ کی جائے تو نتیجہ خواہش کے برعکس ہو سکتا ہے۔
- ☆ جب پیشاب کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو جائے یعنی T کی لائن کا رنگ C کی لائن جیسا یا گہرا ہو جائے تو اس کے 16 گھنٹے کے بعد مباشرت کی جائے۔
- ☆ مباشرت کے وقت لعاب رحم پتلا، لیس دار (دو انگلیوں کے درمیان لمبی تار بن جائے) مقدار میں زیادہ اور شفاف (کچے انڈے کی سفیدی کی طرح) ہو بعض اوقات یہ بے رنگ ہونے کے بجائے دودھیا یا کریم رنگ کا بھی ہوتا ہے۔
- ☆ لیکن اگر لعاب رحم گاڑھا، کم لیس دار (انگلیوں کے درمیان تار نہ بنے) غیر شفاف اور مقدار میں کم ہو تو مباشرت نہ کی جائے۔ ورنہ نتیجہ خواہش کے برعکس ہو سکتا ہے۔
- ☆ اس مخصوص مباشرت سے 30 منٹ پہلے خاوند دو کپ بغیر دودھ کے کافی کے پئے۔ اس سے Y کروموسوم کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔
- ☆ مباشرت سے 20 منٹ پہلے بیوی کو تیار کیا جائے۔ (Foreplay)
- ☆ مباشرت پیچھے سے ڈوگی سٹائل میں فرج کے اندر صرف ایک بار کی جائے اور دخول

گھرا ہو۔

☆ بہتر ہے کہ بیوی میاں سے پہلے آرگیزم (جنسی لطف) حاصل کرلے۔اس کے لیے ہاتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ مفید ہے ضروری نہیں۔

☆ جونہی تھوڑا سا انزال ہو تو خاوند ذکر (Penis) کو اور اندر کو دھکیل دے۔ذکر کو اس وقت تک باہر نہ نکالا جائے جب تک وہ خود سکڑ کر باہر نہ آجائے۔جب ذکر باہر آجائے تو بیوی 30 منٹ کے لیے منہ آسمان کی طرف کرکے اور ٹانگیں اکٹھی کرکے بستر پر لیٹ جائے۔اس کے دونوں پاؤں بستر پر ہوں۔

☆ اس مخصوص مباشرت کے بعد دو ہفتوں تک مباشرت نہ کی جائے۔یا پھر ایک ہفتہ کے بعد سادہ کنڈوم (بغیر چکناہٹ) پہن کر کی جائے۔

☆ اس مخصوص مباشرت سے ایک ہفتہ (دو ہفتے ہوں تو زیادہ بہتر) پہلے خاوند کا کسی طرح کا انزال نہ ہو۔یعنی مباشرت یا خودلذتی نہ کریں اور نہ ہی احتلام ہو۔اگر اس مخصوص مباشرت سے پہلے ایک ہفتہ کے اندر انزال ہوجائے تو پھر اہم مباشرت نہ کی جائے اور اگلے ماہ کا انتظار کیا جائے۔

اس طریقے کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے رب سے نیک اور صالح بیٹے کے لیے دعا بھی کریں۔صرف بیٹا کافی نہیں ۔ بہت سے والدین اپنے بیٹوں کے ہاتھوں تنگ ہیں اور ان کی موت کی دعا کرتے ہیں۔میرے پاس ایک صاحب آئے جسے اللہ تعالیٰ نے 7 بیٹے دیے مگر یہ بہت دکھی تھا۔ بیٹے نافرمان اور گستاخ تھے۔اب یہ ان کی موت کی دعا کرتا تھا۔ اسی طرح دو اور والدین میرے پاس آئے جن کو اللہ تعالیٰ نے دو، دو بیٹیوں کے بعد بیٹے دیے۔ بیٹے نہایت بدتمیز، گستاخ، بداخلاق اور نافرمان تھے۔دونوں والدین میرے سامنے روتے ہوئے اپنے دکھوں کی کہانی سناتے ہوئے دعا مانگ رہے تھے کہ یا یہ کم بخت مرجائیں یا پھر ہم مرجائیں۔لہٰذا ہمیشہ نیک اور صالح اولاد کی دعا مانگی جائے۔ میں ایسے بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں جن کو اللہ تعالیٰ نے صرف بیٹیاں دی ہیں اور وہ اپنے ان بھائیوں اور بہنوں سے زیادہ خوش ہیں جن کو اللہ تعالیٰ نے بیٹے دیے۔

اگرچہ یہ طریقہ بہت موثر ہے مگر 100 فی صد نہیں۔اگر آپ اس طریقے کو شادی کی ابتدا سے ہی استعمال کریں تو انشاءاللہ آپ کے 4 بچوں میں سے 3 یا کم از کم 2 ضرور بیٹے ہوں گے۔اگر آپ کی پہلے ہی 4 یا زیادہ بیٹیاں ہیں تو پھر اس طریقہ کا استعمال خطرناک ہوسکتا ہے کیونکہ ایک بیٹی اور ہوسکتی ہے۔

حمل اور مباشرت

(Pregnancy and Intercourse)

حمل کا عرصہ 9 ماہ پر محیط ہوتا ہے۔ اتنا عرصہ عموماً کسی بھی مرد کے لیے جنسی عمل سے پرہیز کرنا بہت مشکل ہے۔ خواتین میں بھی جنسی خواہش ماند نہیں پڑتی۔ بلکہ 80 فیصد خواتین کی جنسی خواہش میں حمل کی دوسری سہ ماہی (4 تا 6 ماہ) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگرچہ آخری 3 ماہ میں اکثر خواتین کی جنسی خواہش اور دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق ایک صحت مند حاملہ عورت کے ساتھ بچے کی پیدائش سے 4 ہفتے قبل تک محفوظ طور پر مباشرت کی جا سکتی ہے۔ بعض افراد تو آخری دن تک بھی مباشرت جاری رکھتے ہیں۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق بچے کی پیدائش کے 3 ہفتے بعد عورت صحت یاب ہو جاتی ہے اور اس سے مباشرت کی جا سکتی ہے۔ اس دوران اس کی جنسی خواہش واپس آ جاتی ہے۔

وہ خواتین جو مس کیرج یا ابارشن کا تجربہ کر چکی ہیں، ان کے لیے بہتر یہ ہے کہ وہ حمل کے پورے عرصے میں خصوصاً پہلے چند ہفتوں اور آخری ہفتوں میں مباشرت اور دوسری جنسی سرگرمی جس کے نتیجے میں عورت آرگیزم حاصل کرے، بچنا چاہیے۔ کیوں کہ آرگیزم کی حامل جنسی سرگرمی سے مس کیرج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح کچھ دوسرے ماہرین کے مطابق

حمل کے آخری 6 ہفتوں میں بہتر یہی ہے کہ مباشرت نہ کی جائے۔ آخری ہفتوں میں مباشرت کی وجہ سے لیبر کا درد (Labour Pain) پہلے شروع ہوسکتا ہے۔ اس طرح بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جاتا ہے۔

حمل کے پہلے 6 ماہ تک تو عام حالات کی طرح مباشرت کی جاسکتی ہے اور اتنی ہی بار کی جاسکتی ہے جتنی بار پہلے ہوتی رہی ہے۔ البتہ آخری ماہ پرہیز کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس دوران بیوی خاوند کو متبادل طریقوں سے جنسی سکون مہیا کرسکتی ہے۔ حمل کے دوران خصوصاً آخری مہینوں میں مباشرت کا مشنری طریقہ یعنی عورت نیچے والے طریقے کو بالکل ترک کر دیا جائے۔ البتہ ابتدائی دنوں میں ایک دو ماہ میں یہ طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ حمل کے دوران مباشرت کی سب سے بہتر پوزیشن پہلو بہ پہلو ہے۔ اس کے علاوہ آگے پیچھے اور عورت اوپر والا طریقہ بھی اختیار کیا جاسکتا ہے۔ حمل کے آخری چند ہفتوں کے دوران مشنری طریقہ اختیار کرنے سے جھلی قبل از وقت پھٹ جاتی ہے۔ اور بچے کی پیدائش قبل از وقت ہو جاتی ہے۔

ڈلیوری کے بعد عورت کے جنسی ردعمل (Response) میں 50 فیصد کمی آجاتی ہے۔ مگر 3 ہفتوں کے بعد اس کی جنسی خواہش واپس آجاتی ہے اور وہ نارمل ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا جاچکا ہے کہ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق ڈلیوری کے 3 ہفتے بعد مباشرت کی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر عورت کو خون آ رہا ہو یا آپریشن ہوا ہو تو خون کے بند ہونے اور زخم کے مندمل ہونے کا انتظار کرنا چاہیے۔

فرج کا ڈھیلا پن

بچے کی پیدائش کے بعد فرج کھلی اور ڈھیلی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دونوں میاں بیوی مباشرت سے پہلے کی طرح لطف اندوز نہیں ہوتے۔ فرج کو تنگ کرنے کے لیے یہ مشق کریں۔

مشق نمبر 1

بستر پر لیٹ جائیں۔ اپنی دو چکنی انگلیاں اپنی فرج کے اندر رکھیں۔ ناخن کٹے ہوں، ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھلے ہوں۔ اب پاخانے کی جگہ کو اندر کو بھینچیں یعنی انگلیوں کے گرد فرج کو بھینچیں۔ اس طرح بھینچیں جس طرح پیشاب کو روکا جاتا ہے۔ یعنی 3 سیکنڈ کے لیے پاخانے کی جگہ کو اندر کو بھینچیں یا سکیڑیں پھر ڈھیلی چھوڑ دیں۔ پہلا ہفتہ یہ مشق 5 منٹ کے لیے کریں۔ اگلے ہفتے یہی مشق 10 منٹ کے لیے کریں۔ جب آپ دونوں انگلیوں کے گرد اچھا دباؤ اور مضبوط گرفت محسوس کریں، پھر یہی مشق ایک بڑی انگلی کے ساتھ کریں۔ چند دنوں کے بعد آپ ایک انگلی کے گرد بھی مضبوط گرفت محسوس کریں گے۔ پھر یہی مشق چھوٹی انگلی کے ساتھ کریں۔ شروع میں گرفت محسوس نہ ہوگی آپ مشق جاری رکھیں۔ کچھ عرصہ بعد آپ گرفت محسوس کریں گے۔ مشق اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ چھوٹی انگلی کے گرد اچھی گرفت محسوس نہ کرلیں۔ اس میں چند ہفتے لگ سکتے ہیں۔ یہ مشق اگر دن میں تین بار کرلیں تو زیادہ اچھا ہوگا۔

مشق نمبر 2

پہلا ہفتہ: پاخانے کی جگہ کو 3 سیکنڈ کے لیے بھینچیں پھر چھوڑ دیں۔ یہ مشق 5 بار کرنی ہے۔ وقت کے لیے گھڑی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ اس طرح گنیں، ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو، ایک ہزار، تین سیکنڈ مکمل ہو گئے۔

دوسرا ہفتہ: پاخانے کی جگہ کو 10,10 بار 5,5 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔
تیسرا ہفتہ: پاخانے کی جگہ کو 15,15 بار 10,10 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔
چوتھا ہفتہ: پاخانے کی جگہ کو 20,20 بار 15,15 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔
پانچواں ہفتہ: پاخانے کی جگہ کو 30,30 بار 20,20 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔

اس کی تعداد میں 5,5 کا اضافہ کرتے جائیں اور 50 تک لے جائیں۔ یہ مشق کھڑے، بیٹھے اور لیٹے کسی بھی حالت میں کی جاسکتی ہے۔ کوئی بھی کام کرتے ہوئے کی جاسکتی ہے۔ مشق اس وقت تک جاری رہے حتیٰ کہ فرج کا ڈھیلا پن ختم ہوجائے۔ یہ مشق دن میں تین بار کرنی ہے۔

مشق نمبر 3

پاخانے کی جگہ کو بھینچیں پھر فوراً چھوڑ دیں، پھر بھینچیں اور فوراً چھوڑ دیں۔ یہ مشق بھی دن میں تین بار کی جائے اور ایک مشق میں 10 بار اس جگہ کو بھینچا جائے۔ دوسرے ہفتے 20 بار اور اگلے ہفتے 30 بار، تعداد میں اضافہ کرتے جائیں اور 50 تک لے جائیں۔ شروع میں یہ مشق آہستہ آہستہ کریں اور پھر تیزی کے ساتھ۔

ماہرین کا خیال ہے کہ شادی شدہ خواتین کو یہ مشقیں خصوصاً مشق نمبر 2 کو برش کرنے کی طرح ہمیشہ کرتے رہنا چاہیے۔

اِسقاطِ حمل

(Abortion)

ہر حمل نارمل انداز میں پایہ تکمیل تک نہیں پہنچتا۔ 10 فیصد حاملہ عورتوں کے بچے فطری طور پر ضائع ہوجاتے ہیں۔ اسے عام زبان میں مس کیرج کہا جاتا ہے۔ مختلف ریسرچ سے معلوم ہوا کہ 75 فیصد مس کیرج حمل کے پہلے تین مہینوں میں ہوتے ہیں۔ مس کیرج ہونے والے بچوں کی اکثریت نارمل نہیں ہوتی اس لیے قدرت انھیں خود ہی ضائع کر کے والدین کو بڑی پریشانی سے بچا لیتی ہے۔ مس کیرج اور بچپن میں فوت ہونے والے بچوں میں اکثریت لڑکوں کی ہوتی ہے۔

اگر بچے کو خود ضائع کیا جائے یا ڈاکٹر کی مدد سے ضائع کروایا جائے تو اسے ابارشن کہا جاتا ہے۔ ابارشن کی کئی وجوہات ہیں۔ عموماً ناجائز بچے ضائع کرائے جاتے ہیں۔ بعض اوقات عورت یا خاندان مزید بچے نہیں چاہتے مگر عورت حاملہ ہو جاتی ہے اس لیے بھی بچے ضائع کر دیے جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض عورتوں کو بیٹے کی خواہش ہوتی ہے مگر مختلف ٹیسٹ کی مدد سے ماں کو معلوم ہوجاتا ہے کہ وہ لڑکے کی بجائے لڑکی کو پال رہی ہے۔ تو اس صورت میں بھی ابارشن کرالی جاتی ہے۔ میری ایک کلائنٹ خاتون بہت دیر کے بعد حاملہ ہوئیں۔ ان کے بچے بڑے بڑے تھے۔ اب ان کو نئے بچے کی آمد سے شرمندگی ہو رہی تھی۔ تو انھوں نے ابارشن

کرالیا جو کہ بیٹا تھا۔ پھر انھیں شدید احساس گناہ ہوا کہ خدا نے مجھے بیٹے کی صورت میں نعمت دی مگر میں نے تو ناشکری کی۔ احساس گناہ اس قدر زیادہ تھا کہ وہ پاگل ہوگئیں۔ ادویات سے علاج کرایا گیا تو بہتر ہوگئیں مگر دوا چھوڑتے ہی پھر وہی پہلے والی کیفیت ہو جاتی۔ کیوں کہ ادویات مسئلہ کو ختم نہیں کرتیں بلکہ عموماً دباتی ہیں۔ ہم نے نفسیاتی علاج کی مدد سے ان کے احساس گناہ کو ختم کیا تو وہ خدا کے فضل سے بالکل نارمل ہوگئیں۔ بعض اوقات ماں کو بچانے کے لیے ابارشن کرائی جاتی ہے۔

اِسلام میں ماں کی صحت کے پیش نظر ابارشن کے علاوہ ہر طرح کی ابارشن گناہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ابارشن کو قتل قرار دیا ہے۔ اسلام میں قتل گناہ کبیرہ ہے۔ ہمارے بعض قدیم فقہا اور ان کے پیروؤں اور بعض موجودہ علما نے پہلے تین ماہ کے اندر اندر ابارشن کو جائز قرار دیا ہے۔ ان فقہا کا خیال ہے کہ ان دنوں بچے میں جان نہیں ہوتی اور یہ جان 12 ہفتوں کے بعد ڈالی جاتی ہے۔ ان کی یہ بات بالکل غلط ہے۔ کیوں کہ جونہی بیضہ بار آور ہوتا ہے اس میں جان پڑ جاتی ہے اگر اس میں جان نہ ہوتو پھر اس کی بڑھوتری (Growth) کیسے ہوتی ہے۔ نہ جانے اس سادہ سی بات سے کیوں صرف نظر کیا گیا۔ دوسرے الفاظ میں ابارشن ہمیشہ انسانی قتل ہے۔ چاہے وہ ایک دن کا حمل ہو۔

بانجھ پن
(Infertility)

اگر شادی کے بعد ریگولر Sex کی جائے یعنی روزانہ مباشرت کی جائے یا ایک دن چھوڑ کر کی جائے یا ہمارے بتائے گئے طریقے کے مطابق بیضہ ریزی کے وقت مباشرت کی جائے اور پھر بھی ایک سال تک حمل نہ ہوتو ہوسکتا ہے کہ میاں بیوی میں کوئی بانجھ ہو۔ امریکہ میں 12 فیصد لوگ بانجھ ہیں۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ان میں سے 33 فیصد عورتوں میں نقص ہوتا ہے اور 33 فیصد مردوں میں اور باقی دونوں میں۔ ایک اور ریسرچ کے مطابق 40 فیصد مرد بانجھ پن کا شکار ہوتے ہیں۔

البتہ اگر پوری کوشش کے باوجود عورت حاملہ نہ ہوتو سب سے پہلے مرد اپنے آپ کو چیک کرائے۔ مرد میں بانجھ پن کی عموماً دو وجوہات ہوتی ہیں۔

1۔ سپرم ہوتے ہی نہیں۔
2۔ صحت مند سپرم کی تعداد کم ہوتی ہے۔

یہ جاننے کے لیے کہ اصل خرابی کہاں ہے مرد کو اپنی منی (Semen) کا تجزیہ کرانا چاہیے۔

بہتر ہے کہ منی لیبارٹری ہی میں نکالی جائے۔ گھر سے لے جانے کی صورت میں عموماً رزلٹ صحیح نہیں ہوتا۔ اگر واقعی مرد میں خرابی ہے تو وہ کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے ملیں۔ آج کل ایسی ادویات موجود ہیں جن کی مدد سے اس مسئلے کو کافی حد تک حل کیا جاسکتا ہے۔

دوسری صورت میں مرد کی بجائے عورت میں خرابی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ حاملہ نہیں ہوسکتی۔ اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً:

1۔ بیضہ ریزی (Ovulation) ہوتی ہی نہیں۔ یا کبھی کبھار ہوتی ہے۔ وہ عورتیں جن کو شوگر ہو، ان کو یہ مسئلہ ہوسکتا ہے۔
2۔ اس عورت کی قاذف نالیاں بند ہیں یا ان نالیوں میں کوئی خرابی ہے۔
3۔ موادرحم یا موادفرج میں کوئی خرابی ہے جس کی وجہ سے سپرم مرجاتے ہیں یا سپرم کو آگے جانے سے روکتا ہے۔
4۔ بعض اوقات بیضہ ریزی کے بعد انڈا بچہ دانی میں نہیں آسکتا۔
5۔ عورتوں میں بانجھ پن کی ایک اہم وجہ عمر کی زیادتی بھی ہوتی ہے۔

35 سال کے بعد عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت میں کمی آجاتی ہے۔ میڈیکل سائنس کی ترقی کی وجہ سے ان تمام مسائل کو کسی اچھے ڈاکٹر کی مدد سے حل کیا جاسکتا ہے۔

ضبطِ ولادت
(Birth Control)

اولاد اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے تو پھر انسان اس کو کیوں کنٹرول کرنا چاہتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً:

1۔ بہت سی خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی پیدائش کے درمیان دو، اڑھائی سال کا وقفہ ہو کیوں کہ یہ ان کی اور ان کے بچوں کی صحت کے لیے مفید ہے۔
2۔ اکثر جوڑے خاندان کے سائز کو چھوٹا رکھنا چاہتے ہیں تاکہ وہ ان کی بہتر پرورش اور تعلیم وتربیت کرسکیں۔ زیادہ بچوں کو پالنا، سنبھالنا ایک مشکل کام ہے۔
3۔ بعض خواتین کو کچھ ٹسٹوں کی مدد سے علم ہوجاتا ہے کہ ان کے بچے نارمل نہیں ہوں گے۔ اس صورت میں وہ حمل سے احتراز کرتی ہیں۔
4۔ والدین کی بعض بیماریاں بچوں کو منتقل ہوسکتی ہیں۔ اس صورت میں بھی بچوں کی پیدائش کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔
5۔ بعض اوقات ماں کی خراب صحت بھی اس بات کی اجازت نہیں دیتی کہ وہ مزید بچے پیدا کرے۔
6۔ ملازمت پیشہ خواتین بھی زیادہ بچے نہیں چاہتیں کیوں کہ ایک وقت میں ایک ہی کام

بہتر طور پر ہوسکتا ہے۔بچوں کی پرورش اور تربیت یا جاب۔

بعض علماء کے نزدیک اسلام میں ضبط ولادت کی اجازت نہیں۔قرآن میں ارشاد ہے۔"قتل نہ کرو اپنی اولاد کو مفلسی کی وجہ سے۔ہم تمہیں بھی رزق دیتے ہیں اور ان کو بھی۔(الانعام 151)بعض دوسرے علما کے نزدیک اس کی گنجایش ہے کیوں کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنے دور میں عزل سے صحابہ کو منع نہیں فرمایا۔کچھ علماء کے نزدیک مفلسی کی وجہ سے ضبط ولادت حرام ہے جب کہ دوسری صورتوں میں جائز ہے۔

ضبط تولید کے بہت سے طریقے ہیں۔کچھ قدیم، کچھ جدید، کچھ زیادہ کامیاب، کچھ کم۔کچھ کا انحصار مردوں پر ہے اور کچھ کا خواتین پر۔برتھ کنٹرول کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔عزل (Withdrawal)

یہ برتھ کنٹرول کا سب سے قدیم طریقہ ہے اور پوری دنیا میں استعمال ہوتا ہے۔اس طریقے میں مرد انزال کے قریب اپنے ذکر کو فرج سے باہر نکال لیتا ہے اور منی کو فرج سے باہر خارج کرتا ہے۔یہ بہت موثر طریقہ نہیں ہے۔اس کی ناکامی کی شرح 25 فیصد ہے۔یہ بات اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے 1400 سال پہلے بتادی تھی۔انزال سے پہلے جنسی عروج میں مرد کے چند قطرے نکل جاتے ہیں۔ان میں سپرم ہوسکتے ہیں۔اس کے علاوہ بعض اوقات مرد جنسی جذبات کی شدت کی وجہ سے ذکر باہر نکالتے ہوئے منزل ہو جاتا ہے۔اس میں انزال فرج کے اندر تو نہیں ہوتا مگر اس کے اوپر ہو جاتا ہے۔جس کی وجہ سے سپرم فرج میں جاسکتے ہیں اور بعض اوقات تو فرد ذکر کو باہر نکال ہی نہیں پاتا اور روکنے کے باوجود فرج کے اندر ہی منزل ہو جاتا ہے۔بعض اوقات اس کی وجہ سے فرد سرعت انزال کا شکار ہو جاتا ہے۔اس میں فرد سیکس سے بھرپور لطف اندوز نہیں ہوتا کیوں کہ اس کا دھیان انزال کی طرف ہی رہتا ہے۔لطف کی طرف کم۔تاہم اس کے کوئی برے اثرات (Side Effcts) نہیں۔

اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے دور میں صحابہ کرام عزل کرتے تھے۔حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ ہم عزل کرتے تھے۔درآں حالیکہ قرآن کے نزول کا سلسلہ جاری تھا۔(بخاری) ایک دوسری حدیث میں حضرت سفیان وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں اگر یہ کوئی ایسی چیز ہوتی جس سے منع کیا جانا ضروری ہوتا تو قرآن ہم کو اس سے منع کرتا۔(مسلم) ایک اور حدیث میں روایت ہے کہ صحابہ نے عزل کے بارے میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سوال کیا کہ عزل کرنا کیسا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ کیا تم ایسا کرتے ہو۔تین بار یہی فرمایا۔پھر فرمایا کہ جو جان قیامت تک دنیا میں آنے والی ہے وہ ضرور آئے گی۔

(بخاری)

ان احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ اسلام میں عزل سے منع نہیں کیا گیا دوسرے عزل کے باوجود بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔یعنی یہ ایک 100 فیصد کامیاب طریقہ نہیں۔مذکورہ اور بعض دوسری احادیث کی روشنی میں فقہا کی ایک جماعت نے عزل کو جائز قرار دیا ہے جب کہ بعض دوسرے فقہا نے اسے مکروہ قرار دیا ہے۔کنڈوم کا استعمال اس کے مشابہ ہے، اس لیے بعض علماء کے نزدیک ضبط ولادت کی گنجایش نکلتی ہے۔جب کہ بعض دوسرے علماء کے نزدیک اسلام میں برتھ کنٹرول کی اجازت نہیں۔

2۔کنڈوم (Condom)

مباشرت سے پہلے مرد، کنڈوم کو ذکر کے اُوپر چڑھا لیتا ہے تاکہ اس کا اخراج فرج کے اندر نہ ہو بلکہ کنڈوم کے اندر ہو۔اس طرح عورت کو حمل نہ ہوگا۔غالباً یہ مانع حمل کا سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ ہے۔تاہم اس کی کامیابی کی شرح 100 فیصد نہیں۔اس کی ناکامی کی شرح 10 تا 26 فیصد تک ہے۔ناکامی کی شرح کو کم کرنے کے لیے بہتر ہے کہ کنڈوم تھوڑا سا چڑھا کر اس کے نچلے حصے سے ہوا نکال دی جائے۔اس طرح اس کے پھٹنے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ آپ کے پاس حمل روکنے والی گولیاں ہوں۔اگر کنڈوم پھٹ

جائے تو فوراً یہ گولیاں کھالی جائیں، اس طرح کی ادویات مباشرت کے 70 گھنٹے بعد تک موثر ہوتی ہیں۔ کنڈوم کے ساتھ اگر عورت مانع حمل کریم یا ڈایافرام استعمال کر لے تو کامیابی 100 فیصد ہو جاتی ہے۔ کنڈوم کا استعمال جنسی بیماریوں سے بچنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔ مرد کی نسبت عورت زیادہ جنسی بیماریوں کا شکار ہوتی ہے۔

3۔ مرد کی نس بندی (Sterilization)

لوکل Anesthesia دے کر یہ آپریشن کیا جاتا ہے۔ مرد کی مردانہ قوت پر اس کے کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔ کامیابی کی شرح 100 فیصد۔ کوئی خاص Side Effects نہیں۔ حسب ضرورت اس آپریشن کو Reverse بھی کیا جاسکتا ہے۔ یعنی مرد دوبارہ اولاد پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مگر اس کی کامیابی کی شرح ہر سال کم ہوتی جاتی ہے۔ آپریشن کے ایک سال بعد تقریباً 90 فیصد اور 5 سال بعد صرف 30 فیصد رہ جاتی ہے۔

4۔ کھانے والی ادویات (Medicine)

خواتین میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ مانع حمل گولیاں ہیں جو کہ عورت استعمال کرتی ہے۔ یہ ادویات بیضہ ریزی (Ovulation) کو روکتی ہیں جس کی وجہ سے بچہ پیدا نہیں ہوسکتا۔ یہ ایک کامیاب طریقہ ہے۔ ناکامی کی شرح صرف 0.5 فیصد ہے۔ ناکامی کی بڑی وجہ گولی کا کھانا بھول جانا ہے۔ اس صورت میں ناکامی کی شرح 2 فیصد ہے۔ اگر چہ یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ مگر اس کے کافی برے اثرات (Side Effects) ہیں مثلاً خون کا جم جانا (Clots) شدید سر درد، نظر کا دھندلا جانا۔ ٹانگوں اور سینے میں شدید درد کا محسوس ہونا، متلی محسوس ہوتی ہے، سانس رکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ کچھ خواتین کا بلڈ پریشر بلند ہو جاتا ہے۔ پتے (Gall Blader) کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ 5 سال مسلسل ایسی گولیاں کھانے سے جگر کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ان ادویات سے خواتین کا وزن بڑھ جاتا ہے۔

20 فیصدی خواتین ڈپریشن اور چڑ چڑے پن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ان گولیوں کے استعمال سے فرج میں زیادہ پانی آنے لگتا ہے۔ بعض خواتین کی جنسی خواہش بڑھ اور بعض کی کم ہو جاتی ہے۔

مندرجہ ذیل خواتین کو یہ گولیاں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ جن کے خون کی گردش (Poor Blood Circulation) کم ہو۔ جن کو خون جمنے کا مسئلہ ہو، دل کی کوئی بیماری ہو، جگر کے کینسر والی خواتین، فرج میں زیادہ خون آتا ہو، سینے کا کینسر ہو، بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین، وہ خواتین جن کی عمر 40 سال سے زیادہ ہو خصوصاً اگر وہ سگریٹ بھی پیتی ہوں۔ تاہم اکثر عورتوں کے لیے ان کے برے اثرات نہیں۔ اگر آپ دوبارہ بچہ چاہتی ہیں تو ادویات کو چھوڑ دیں۔ تو ایک سال میں 40 فیصد خواتین اور دو سال میں 93 فیصد خواتین حاملہ ہو جاتی ہیں۔ بہتر ہے کہ 10 سال سے زیادہ مسلسل استعمال نہ کریں۔

5۔ آئی یو ڈی (IUD)

یہ ایک پلاسٹک کا ٹکڑا ہوتا ہے جو کہ ماں کے رحم (Womb) میں رکھا جاتا ہے۔ یہ انڈے کو بچہ دانی میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ مانع حمل گولیوں کے بعد یہ سب سے زیادہ موثر طریقہ ہے۔ ناکامی کی شرح صرف 1.5 تا 5 فیصد تک ہے اور ناکامی عموماً پہلے تین ماہ میں ہوتی ہے۔ اگر اس کے ساتھ فوم یا کنڈوم استعمال کیا جائے تو کامیابی کی شرح 100 فیصد ہوتی ہے۔ یہ ہمیشہ کسی ماہر ڈاکٹر سے رکھوائی جاتی ہے، اگر اسے ٹھیک انداز سے نہ رکھا جا سکے تو پھر یہ خطرناک ہوسکتی ہے۔ اس سے رحم میں سوراخ ہوسکتا ہے جو کہ مہلک ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت 2500 عورتوں میں سے صرف ایک عورت کو پیش آسکتی ہے۔ اس سے رحم میں انفکشن بھی ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ میں درد، کبھی کبھار خون کا بہنا اور ماہواری کے خون میں اضافہ بھی ہوسکتا ہے۔ اس طرح کے پرابلم 10 تا 20 فیصد عورتوں کو ہوسکتے ہیں۔ ایسی صورت عموماً IUD رکھنے کے فوراً بعد پیدا ہوتی ہے۔

6۔ڈایافرام (Diaphragm)

ڈایافرام ایک مخصوص شکل کا ربڑ کا ٹکڑا ہوتا ہے جو فرج کے اندر داخل کیا جاتا ہے جو کہ بچے دانی کے منہ پر آجاتا ہے۔ یہ سپرم کو بچے دانی میں جانے سے روکتا ہے۔ اسے مباشرت سے 6 گھنٹے پہلے داخل کیا جاتا ہے۔ اور بعدازاں 6 تا 16 گھنٹے تک رہنے دیا جاتا ہے۔ اگر اسے مناسب انداز سے استعمال کیا جائے تو ناکامی کی شرح صرف 2 فیصد لیکن اگر اسے مناسب انداز سے استعمال نہ کیا جائے تو ناکامی کی شرح 18 فیصد تک بڑھ جاتی ہے۔ اس کے برے اثرات (Side Effects) بہت کم ہیں۔ بہتر ہے کہ اسے زیادہ دیر نہ رکھا جائے۔ بلکہ 6 تا 8 گھنٹے اندر رہے۔

7۔مانع حمل فوم، کریم اور جیلی

(Spermicides, Contraceptive Foam, Cream, Jelly)

یہ سپرم کو مار دیتے ہیں۔ ان کو فرج کے اندر رحم کے منہ پر لگایا جاتا ہے۔ مباشرت کے بعد 6 تا 8 گھنٹے رہنا چاہیے۔ ان میں کریم اور جیلی کم موثر اور فوم نسبتاً زیادہ موثر ہے۔ ان کی ناکامی کی شرح کافی زیادہ 25 فیصد تک ہے۔ اس کے کوئی خاص برے اثرات نہیں البتہ کبھی کبھار فرج یا ذکر کی سوزش کا سبب بن جاتے ہیں۔

8۔اسپنج (Sponge)

یہ مشروم کی ٹوپی کی شکل کا ہوتا ہے جسے ڈایافرام کی طرح فرج میں داخل کیا جاتا ہے۔ اسے 24 گھنٹوں تک رکھا جاسکتا ہے۔ یہ بچے دانی کے منہ پر آجاتا ہے۔ اس میں دوا ہوتی ہے جس کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کی وجہ سے سپرم بچے دانی میں داخل نہیں ہوسکتے۔ یہ بہت کامیاب طریقہ نہیں۔ اس کی ناکامی کی شرح 20 فیصد ہے۔ بعض عورتوں کو اس سے الرجی ہو جاتی ہے اور بعض اوقات اس کو نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔

9۔دھونا (Douching)

یہ طریقہ موثر نہیں ہے، اس میں فرج کو ایک خاص پانی سے دھویا جاتا ہے جس کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں۔

10۔بیضہ ریزی کے قریب مباشرت سے بچنا

بیضہ ریزی جاننے کے کئی طریقے ہیں۔ بازار میں اس کا ٹیسٹ بھی ملتا ہے جو کہ قدرے مہنگا ہے۔ اس میں مواد رحم کا طریقہ کافی موثر ہے۔ اس کی تفصیل بچے کے حصول میں بیان کی جاچکی ہے۔ جس دن یہ مواد ظاہر ہو اس دن سے لے کر جس دن مواد بند ہو جائے اس کے چار دن بعد تک مباشرت سے بچا جائے۔ اگر بیضہ ریزی کا چکر ریگولر ہو تو ناکامی بہت کم اور اگر یہ چکر ریگولر نہ ہو تو ناکامی کی شرح زیادہ ہو جاتی ہے۔ عموماً ناکامی کی شرح 15 تا 25 فیصد ہے۔ اس کے ساتھ اگر کنڈوم کو بھی شامل کر لیا جائے تو ناکامی کی شرح بہت ہی کم ہو جاتی ہے۔

11۔عورت کی نس بندی (Female Sterilization)

عورت کا آپریشن مردوں کی نسبت قدرے پیچیدہ ہوتا ہے۔ کامیابی کی شرح 100 فیصد کے لگ بھگ ہے۔ ضرورت پڑنے پر اسے Reverse بھی کیا جاسکتا ہے۔ یعنی عورت دوبارہ بچہ پیدا کرنے کے قابل ہوسکتی ہے۔ تاہم اس کی کامیابی کی شرح بہت کم ہے۔ اکثر ماہرین عورت کی بجائے مرد کی نس بندی کی سفارش کرتے ہیں۔ یہ نسبتاً آسان طریقہ ہے۔

باب—6

خواتین کے جنسی مسائل

- آرگیزم حاصل نہ کرنا
- تکلیف دہ مباشرت
- عدم دخول
- جنسی سرد مہری
- جنسی خواہش کی کمی

آرگیزم حاصل نہ کرنا
(Lack of Orgasm)

عورتوں کے جنسی مسائل میں سب سے عام مسئلہ آرگیزم حاصل نہ کرنا ہے۔ یہ مسئلہ کبھی ایک دم اور کبھی آہستہ آہستہ پیدا ہوتا ہے۔ مختلف ریسرچز اور سروے بتاتے ہیں کہ 10 فیصد خواتین آرگیزم حاصل نہیں کرتیں اور 20 فیصد کبھی کبھار حاصل کرتی ہیں۔ تاہم ڈاکٹر Kaplan کا خیال ہے کہ اگر کوئی جسمانی خرابی نہ ہو تو ہر عورت آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔

آرگیزم حاصل نہ کرنے والی عورتیں دو طرح کی ہوتی ہیں۔

1۔ وہ خواتین جن کی جنسی خواہش ہی کم ہوتی ہے۔ لہٰذا یہ خواتین جنسی عمل میں پر جوش نہیں ہوتیں، چنانچہ آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔
2۔ وہ خواتین جو شدید جنسی خواہش رکھتی ہیں۔ جنسی عمل میں بھرپور حصہ لیتی ہیں اور فور پلے سے لطف اندوز ہوتی ہیں، ان کی فرج میں پانی بھی آتا ہے مگر یہ آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔

آرگیزم حاصل نہ کرنے کی تین اہم اقسام

1۔ وہ عورتیں جنھوں نے کبھی آرگیزم حاصل نہیں کیا۔ ان کو علم ہی نہیں ہوتا کہ یہ کیسا ہوتا ہے۔

2۔ وہ عورتیں جو کبھی کبھار آرگیزم حاصل کرتی ہیں یا وہ عورتیں جو پہلے آرگیزم حاصل کرتی تھیں مگر اب حاصل نہیں کرتیں۔

3۔ ایسی خواتین جو بعض حالات میں آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں اور بعض میں حاصل کرنے میں ناکام رہتی ہیں۔

ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق اس مسئلہ کی زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں جب کہ جسمانی وجوہات بہت کم ہوتی ہیں تاہم ان وجوہات کو بھی مدنظر رکھا جائے۔

نفسیاتی وجوہات

اہم نفسیاتی وجوہات درج ذیل ہیں۔

ذہنی دباؤ (Stress)، تھکاوٹ، کوئی صدمہ، میاں بیوی کے خراب تعلقات، جنسی علم کی کمی، نامناسب طریقے، خوف، کسی کے آ جانے کا خوف، بچے کے جاگ اٹھنے کا خوف، حمل کا خوف، Sex کے حوالے سے منفی تصورات۔ مباشرت کو برا اور گندی چیز سمجھنا۔ اس حوالے سے احساس گناہ و جرم، جنسی جذبات کے حوالے سے شرمندگی، پھر ان جذبات کو دبانے کی کوشش کرنا۔ مباشرت کے درد کا خوف، مرد سے نفرت، جنسی جذبات کی کمی، لاشعوری، وجوہات۔

کچھ عورتیں باقاعدہ آرگیزم کی مزاحمت کرتی ہیں کیوں کہ انھیں جنسی جذبات کے تحت بے قابو ہونے کا خوف اور پھر شرمندگی کا احساس ہوتا ہے۔ بعض اوقات آرگیزم حاصل نہ کرنے میں بار بار ناکامی کی وجہ سے عورت کو توقع ہو جاتی ہے کہ وہ آرگیزم حاصل نہ کرے گی اور پھر وہ حاصل نہیں کرتی۔ اس مسئلہ کی یہ ایک اہم وجہ ہے پھر یہ منفی توقع اس مسئلہ کو مستقل بنا دیتی ہے۔

بعض خواتین آرگیزم کے حصول کے سلسلے میں اپنی ضروریات سے اپنے خاوند کو آگاہ نہیں کرتیں جس کی وجہ سے ان کے جنسی جذبات پوری طرح نہیں ابھرتے اور خاوند مکمل جنسی اشتعال سے پہلے ہی مباشرت شروع کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں عورت کو کم از کم 10 منٹ تیز سٹروکنگ کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ وہ نہیں لگا سکتا چنانچہ بیوی آرگیزم حاصل کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ آرگیزم حاصل نہ کرنے کی ایک اہم وجہ خاوند کا سرعت انزال کا مسئلہ ہے۔ جس کی وجہ سے وہ مباشرت کے عمل کو زیادہ دیر تک جاری نہیں رکھ سکتا۔

جیسا کہ پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ عورتوں کی بہت بڑی تعداد کو آرگیزم کے حصول کے لیے بلاواسطہ (Direct) بظری اشتعال کی ضرورت ہے۔ عام حالات میں ذکر (Penis) بلاواسطہ بظر (Clitoris) کو ٹچ نہیں کرتا اس صورت میں انگلی سے بظر کو مشتعل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعض خواتین لاعلمی کی وجہ سے اسے برا سمجھتی ہیں اور تعاون نہیں کرتیں نتیجتاً آرگیزم سے محروم رہتی ہیں۔

لاعلمی کی وجہ سے میاں بیوی مباشرت کے ایسے طریقے استعمال کرتے ہیں جن میں آرگیزم کا حصول بہت مشکل ہوتا ہے۔

جسمانی وجوہات

عام جسمانی وجوہات درج ذیل ہیں:

جنسی نظام میں خرابی، نروس سسٹم میں خرابی، ہارمونز کا عدم توازن، اعضائے مخصوصہ میں ورم اور سوزش، زیادہ عمر، کمزور PC مسلز، ڈپریشن، شراب اور دوسری نشہ آور اشیاء کی زیادتی، بعض ادویات کے Side Effects مثلاً مانع حمل ادویات، ڈپریشن اور وہم وسوسوں کی ادویات Antidepressant اور SSRIS (Anti Obsession گروپ کی ادویات مثلاً Prozac, Zoloft وغیرہ۔

علاج

ایک عورت کا خاوند کسی دوسری عورت میں دلچسپی لینے لگا، جونہی بیوی کو علم ہوا وہ آرگیزم سے محروم ہوگئی۔ ایک اور عورت مسلسل ذہنی دباؤ کے ماحول میں رہ رہی تھی۔ والد کی لمبی بیماری اور پھر اس کی وفات کی وجہ سے اس کا آرگیزم کا حصول منقطع ہوگیا۔ اس صورت میں عموماً صدمے کے کافی دیر بعد تک یہ مسئلہ جاری رہتا ہے۔

اپنے مسئلے کی وجہ کو جاننے کے لیے آپ بھی اپنے ماضی کو یاد کریں کہ آپ کا مسئلہ کب شروع ہوا۔ اس وقت کو یاد کریں جب آپ کا آرگیزم کا حصول رک گیا۔ اگر آپ کو یاد نہیں آ رہا تو پھر سوچیں کہ کس سال یہ مسئلہ شروع ہوا۔ ان دنوں Sex کا عمومی ماحول (بیڈروم) وغیرہ کیسا تھا۔ کیا آپ نے اپنے بیڈروم کی آرائش نو (Redecoration) کی تھی۔ یا آپ نے گھر یا شہر بدلا تھا۔ یہ سوچیں کہ کس ماحول میں آپ نے آرگیزم حاصل کیا تھا اور کس ماحول میں نہیں۔ اس کے لیے آپ ایک نوٹ بک لیں اور اس میں تین ہفتوں کا ریکارڈ رکھیں۔ ایک خاتون کو تین ہفتوں کے بعد معلوم ہوا کہ جب وہ اور اس کا خاوند کھانے کے بعد یا مباشرت سے پہلے علمی گفتگو کرتے تو وہ آرگیزم حاصل کر لیتی لیکن اگر وہ علمی گفتگو نہ کرتے تو وہ آرگیزم سے محروم رہتی۔ ایک دوسری خاتون کو اپنے ریکارڈ سے معلوم ہوا کہ اگر وہ اندھیرے کی بجائے مدھم روشنی میں مباشرت کرتے تو وہ آرگیزم حاصل کر لیتی۔ اسی طرح ایک اور عورت کو اپنے ریکارڈ سے معلوم ہوا کہ جب وہ تین یا چار دن کے بعد مباشرت کرتی تو وہ آرگیزم حاصل کر لیتی اور اگر ایک دو دن کے بعد مباشرت کرتی تو اسے بظر کو زیادہ مشتعل کرنے کی ضرورت پڑتی۔ جب معلوم ہو جائے کہ کون سی چیز آپ کے آرگیزم میں معاون ہے تو پھر شعوری طور پر اسے کر کے ہمیشہ آرگیزم حاصل کریں۔ وہ عورتیں جنہوں نے کبھی آرگیزم حاصل نہیں کیا یا زندگی میں چند بار حاصل کیا ان کا علاج نسبتاً آسان ہے۔ علاج کے اہم طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔ اس مسئلے کی وجوہات کا بغور جائزہ لیں اور ان کا تدارک کریں۔ سیکس کے حوالے سے خدشات اور غلط فہمیوں کو دور کیا جائے۔ اس کے لیے ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن سب کے لیے'' کا مطالعہ بے حد مفید ہے۔
2۔ گذشتہ ایک باب (''آرگیزم'') میں آرگیزم کے حصول کے بہت سے طریقے بتائے گئے ہیں۔ اکثر خواتین ان کو استعمال کر کے آرگیزم حاصل کر سکیں گی۔
3۔ مباشرت کے دوران آپ تصور کریں کہ آپ اپنی فرج کے ذریعے ہانپنے کے انداز میں سانس لے رہی ہیں۔
4۔ مباشرت کے دوران میں اپنے چوتڑوں (Buttocks) اور مقعد کے مسلز کو Tight کریں۔
5۔ دخول کے بعد ہانپنے کے انداز میں تیز سانس لیں۔ اس سے جنسی جذبات مشتعل ہوتے ہیں اور آرگیزم کے حصول میں آسانی ہو جاتی ہے۔
6۔ آرگیزم حاصل نہ کرنے کی ایک وجہ Pubococcygeal (PC) مسلز کی کمزوری بھی ہے۔ ان مسلز کو مضبوط کرنے سے فرج کی دیواروں کی حساسیت بڑھ جاتی ہے اور مباشرت زیادہ لطف انگیز ہو جاتی ہے جس سے آرگیزم حاصل کرنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ڈاکٹر کیگل نے 1950s ء کے وسط میں PC مسلز کو مضبوط کرنے کی ایک مشق (Exercise) متعارف کرائی جو اسی کے نام ''کیگل مشق'' (Kegal Exercise) کے نام سے معروف ہے۔ یہ مشق مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے مفید ہے۔ مردوں کے لیے یہ پیشاب کے قطروں اور سرعت انزال کے لیے مفید ہے۔ فرج کے پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لیے اسے بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ سن یاس (Menopause) کے بعد یہ مشق فرج کے اندر چکناہٹ کو برقرار رکھتی ہے جو کہ آرام دہ مباشرت کے لیے ضروری ہے۔

PC مسلز کو تلاش کرنے کے لیے کھلی ٹانگوں کے ساتھ پیشاب کریں، پھر پیشاب کو ایک دم روک لیں پیشاب کو روکنے کے لیے PC مسلز کو ہی بھینچا جاتا ہے۔ چند بار پیشاب کو روک کر PC مسلز کی مشق کریں اس طرح آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ اس مشق میں آپ نے کن مسلز کی مشق کرنی ہے۔ بعدازاں آپ نے یہ مشق بغیر پیشاب کیے کرنی ہے۔ لیٹ جائیں اور اپنی انگلی کو فرج میں داخل کریں اور PC مسلز (پاخانے کی جگہ) کو بھینچیں اور دیکھیں کیا آپ انگلی کے گرد گرفت محسوس کر سکتی ہیں۔

مشق نمبر 1

باتھ روم جائے بغیر پاخانے کی جگہ کو 3 سیکنڈ کے لیے بھینچیں اور پھر 3 سیکنڈ Rest دیں، پھر بھینچیں پھر Rest۔ دن میں تین بار یہ مشق کریں اور ایک مشق میں 10 بار ان مسلز کو بھینچیں، (Contraction)۔ وقت کے لیے گھڑی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ اس طرح گنتی گنیں ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو، ایک ہزار تین۔ تین سیکنڈ مکمل ہو گئے۔

مشق نمبر 2

PC مسلز کو بھینچیں پھر فوراً چھوڑ دیں۔ پھر بھینچیں اور فوراً چھوڑ دیں۔ یہ مشق دن میں تین بار کریں اور ایک مشق میں 10 بار PC مسلز کو بھینچیں۔ شروع میں یہ مشق آہستہ آہستہ کریں پھر تیزی کے ساتھ۔

مشق نمبر 3

آپ باتھ روم میں رفع حاجت کرتے وقت نیچے کو زور لگاتے ہیں تاکہ آپ جلد فارغ ہو جائیں۔ اسی مشق میں اس طرح نیچے کو Push کرنا ہے مگر مقعد کی بجائے فرج کو۔ تصور کریں کہ فرج کے بالکل آخر میں روئی کا ایک پھاہا ہے، آپ نے اسے نیچے دھکیل (Push) کر کے باہر نکالنا ہے۔ ایک پش تین چار سیکنڈ تک جاری رہے۔ یہ مشق بھی دن میں 3 بار کرنی ہے اور ایک مشق میں 10 بار پش (Push) کریں۔

مشق نمبر 4

تصور کریں کہ فرج کے منہ کے اندر کوئی چیز مثلاً روئی کا پھاہا وغیرہ ہے۔ آپ اس کو اندر کی طرف کھینچ رہی ہیں۔ ایک مشق میں 10 بار ایسا کریں اور 3 سیکنڈ کے لیے اندر کو کھینچیں۔ مشق دن میں 3 بار کی جائے۔ تعداد میں 5,5 کا اضافہ کرتے جائیں اور 20 تک لے جائیں۔

یہ چاروں مشقیں دن میں تین اوقات صبح، دوپہر اور شام کریں۔ ہر مشق 10,10 بار دہرائیں۔ آہستہ آہستہ تعداد بڑھاتے جائیں۔ حتی کہ ایک وقت میں 20 بار دہرائیں۔ اگر مشق کے دوران پیٹ یا ناف کے نیچے بالوں والی جگہ کھچاؤ اور تناؤ محسوس کریں تو مشق کی تعداد کو کم کر دیں مگر دن میں کرنی 3 بار ہی ہے۔ ان مشقوں کو برش کرنے کی طرح اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں۔ یہ مشقیں آپ کی ازدواجی زندگی کو بہت خوشگوار بنا دیں گی۔ PC مسلز کی مشق کے استعمال کا پیچھے بھی ذکر گزر چکا ہے۔

7۔ اس مسئلے کے حل کے لیے مباشرت کے دوران بظر کو Direct مشتعل کرنا بے حد مفید ہے۔ مزید عورت غیر فعال (Pessive) ہونے کی بجائے فعال (Active) ہو اور مباشرت میں بھی پر جوش جھٹکے (Active Thrusting) لگائے۔ اپنے سرین کو مختلف انداز سے حرکت دے۔ سرین کی حرکت سے عورت کی جنسی Tension میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مباشرت کے وقت میاں کے اوپر لیٹے اور اپنے بظر کو خاوند کی پیڑو کی ہڈی (زیر ناف ہڈی جس کے اوپر بال ہوتے ہیں) سے پریس (Press) کرے اور رگڑے۔ اس سے اکثر عورتیں آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ اس کے علاوہ آرگیزم کے قریب بیوی اپنی فرج کے پٹھوں کو اکڑائے، سکیڑے۔ اس سے فرج میں مزید گرفت پیدا ہو گی اور لطف بھی زیادہ ہو گا۔

8۔ اگر دخول کے بعد کچھ عرصہ آپ کو بظری (Clitoral) اشتعال حاصل ہو تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔ بار بار اس کی مشق کریں تو کچھ عرصہ بعد اس بات کا قومی امکان ہے کہ آپ صرف دخول سے آرگیزم حاصل کرلیں گی اور بظری اشتعال کی ضرورت نہ پڑے گی۔ اس طریقہ میں خاوند دخول کے بعد بیوی کے بظر کو انگلی سے مشتعل کرتا ہے اس دوران خاوند تیز جھٹکے نہیں لگاتا بلکہ آہستہ آہستہ لگاتا ہے تاکہ اس کا تناؤ (Erection) برقرار رہے۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ آرگیزم حاصل کرنے کے قریب ہیں تو آپ خاوند کو اشارہ کریں تو وہ بظری اشتعال بند کرکے تیز سٹروک لگائے۔ اگر پھر بھی آپ آرگیزم حاصل نہ کریں تو پھر خاوند سٹروک کو روک کر پھر بظر کو ہاتھ سے مشتعل کرے۔ آرگیزم کے قریب جھٹکے لگائے یہ طریقہ کئی بار استعمال کیا جائے حتیٰ کہ آپ آرگیزم حاصل کرلیں۔ کئی ہفتوں کی مشق کے بعد آپ صرف دخول سے ہی آرگیزم حاصل کرلیں گی اور بظری اشتعال کی ضرورت نہ پڑے گی۔

9۔ مباشرت اور بظری اشتعال کے دوران اپنی توجہ کو آرگیزم سے ہٹالیں اور دوسری طرف لے جائیں مثلاً اپنی توجہ کو جنسی تصورات کی طرف لے جائیں، فرج کے مسلز کے سکڑاؤ یا گرفت (Contraction) پر توجہ مرکوز کریں۔ اپنی سانس پر توجہ مرکوز کریں۔ اپنے خاوند کی طرف توجہ مرکوز کریں۔ جنسی لطف پر توجہ مرکوز کریں۔ آرگیزم کے حصول کے لیے یہ سب سے موثر ہیں مگر زیادہ موثر جنسی تصورات کی طرف توجہ لے جانا ہے۔

10۔ دخول سے پہلے جنسی جذبات کو خوب بھڑکایا جائے، بظری اشتعال حاصل کیا جائے اس دوران آپ کی توجہ جنسی احساسات پر مرکوز رہے۔ جب آپ عروج پر پہنچ جائیں تو پھر دخول ہو، میاں آہستہ آہستہ جھٹکے لگائے۔ تھوڑی دیر بعد خاوند ذَکر کو باہر نکال لے۔ پھر بظر کو چھیڑا جائے، مشتعل کیا جائے اور تھوڑی دیر بعد پھر دخول ہو۔ مباشرت کے دوران میں ''سٹاپ.... سٹارٹ'' کا یہ طریقہ آرگیزم کے حصول کے لیے ایک اچھا طریقہ ہے۔ مگر ساتھ ہی بظر کو بھی مشتعل کیا جائے۔ جب مرد انزال کے قریب ہو تو جھٹکے لگانا بند کردے۔ اس مرتبہ خاوند ذَکر کو باہر نہ نکالے اور پیٹ سے لمبے سانس لے۔ بظر کو مشتعل کرتا رہے اس دوران جب مرد کے انزال کا وقت گزر جائے گا تو اسے کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔ آرگیزم سے بالکل پہلے بظری اشتعال بند کردیا جائے اور میاں پھر سٹروک لگائے تو پھر آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔ مرد کے Rest کے وقفے کے دوران آپ خود بظری اشتعال کو جاری رکھیں تاکہ آپ جنسی عروج پر رہیں اور آپ کے جذبات کم نہ ہوں۔ اگر بظری اشتعال جاری نہ رہے تو آپ کے جذبات کم ہو جائیں گے اور پھر سب کچھ شروع سے کرنا پڑے گا اس طرح وقت زیادہ لگے گا۔

11۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ آرگیزم حاصل کرنے کی ذمہ داری خود عورت کی ہے۔ اور تقریباً ہر عورت آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتی ہے۔ اپنے جسم کے حساس حصوں کو خود مشتعل (Stimulate) کرکے تقریباً ہر عورت آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔ کسی بھی طریقے سے ایک بار آرگیزم حاصل کرنا اسی مسئلہ کے حل کی طرف پہلا قدم ہے۔ اگر عورت ایک بار آرگیزم حاصل کرلے تو پھر دوبارہ حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

آرگیزم حاصل کرنے کی مشق کے لیے ایک گھنٹہ مختص کریں، جب آپ بہت پرسکون ہوں۔ کمرے میں اکیلی ہوں۔ بیرونی مداخلت نہ ہو۔ کمرے کا درجہ حرارت نارمل ہو۔ خصوصاً ٹھنڈک نہ ہو۔ مشق سے پہلے غسل کرلیں۔ کمرے کی روشنی مدھم ہو۔ کپڑے اتارلیں۔ سابقہ کسی پرلطف تجربے کا تصور کریں اور اپنے سارے جسم پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیرنا شروع کریں۔ جسم پر ہاتھ پھیرتے ہوئے یہ تصور بھی کرسکتی ہیں کہ آپ کا خاوند آپ کو مشتعل کررہا ہے۔ پہلے کم حساس حصوں پر ہاتھ پھیریں، پھر زیادہ حساس حصوں پر مثلاً پستان، نپلز، رانوں کا اندرونی حصہ، پھر اعضائے مخصوصہ کو چھیڑیں، بیرونی لبوں کو اور پھر چکنی انگلی سے اندرونی

لبوں اور بظر کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ساری توجہ جنسی لطف پر مرکوز کریں۔ یہ مشق دن میں دو تین مختلف اوقات میں بھی کی جا سکتی ہے۔ اپنی توجہ اپنے جنسی احساسات پر مرکوز رکھیں۔ مشق جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ اس طریقے سے آرگیزم حاصل کر لیں۔ اس میں کئی ہفتے بھی لگ سکتے ہیں اور آپ دوسری تیسری کوشش میں بھی کامیاب ہو سکتی ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ شروع میں بور ہو جائیں تو پھر مشق کا وقت کم کریں بعد ازاں بڑھا لیں۔

اگر ایک گھنٹہ کی مشق کے بعد آپ کو سکون محسوس ہو تو شاید آپ نے آرگیزم حاصل کر لیا ہے۔ چیک کرنے کے لیے اپنی چکنی انگلی فرج کے اندر داخل کریں اور ساتھ ہی بظر کو بھی مشتعل کرتی رہیں اگر آپ کو محسوس ہو کہ فرج آپ کی انگلی کو بھینچ (Contract) رہی ہے تو سمجھیں کہ آپ نے آرگیزم حاصل کر لیا۔ اسی طرح اگر بعد ازاں آپ کو بظر بہت حساس محسوس ہو تو سمجھیں کہ آپ نے آرگیزم حاصل کر لیا۔ یا آپ بہت سکون اور اطمینان (Satisfaction) محسوس کریں تو بھی آپ کو آرگیزم حاصل ہو گیا۔ اس صورت میں یہ مشق جاری رکھیں تو مزید آرگیزم حاصل ہو جائیں گے۔ اگر آرگیزم حاصل نہ ہو تو مشق جاری رکھیں۔ مشق کے طریق کار میں تبدیلی کر لیں۔ یہ مشق بیٹھ کر، لیٹ کر، کھڑے ہو کر، ٹانگیں کھول کر، ٹانگیں بند کر کے اور جھک کر (Kneel Down) بھی کی جا سکتی ہے۔ کوئی نہ کوئی طریقہ کامیاب ہو جائے گا۔

جب آپ دو چار بار اس طرح آرگیزم حاصل کر لیں اور آپ کو اچھی طرح معلوم ہو جائے کہ آرگیزم کے حصول کے لیے آپ کیا کرتی ہیں تو پھر اس مشق میں اپنے خاوند کو شامل کر لیں اور اسے بتائیں کہ وہ وہی کچھ کرے جو آپ کرتی ہیں۔ اس طرح جب خاوند کی مدد سے دو چار بار بغیر مباشرت کے آرگیزم حاصل کر لیں تو پھر اگلا قدم اٹھائیں۔ اس دوران میں مباشرت نہیں کرنی۔ اگلے قدم میں آپ کا خاوند آپ کو مشتعل کرے، حتیٰ کہ آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو آپ اشارہ کریں تو وہ ذکر کو داخل کرے اور سٹروک لگائے اور ساتھ ساتھ آپ کو پہلے کی طرح ہاتھ سے بھی مشتعل کرے۔ اگر اس طرح آرگیزم حاصل نہ ہو تو علیحدہ ہو جائیں اور آپ کا میاں پھر آپ کو مشتعل کرے اور جب آپ آرگیزم کے بالکل قریب پہنچ جائیں تو پھر اشارہ کریں، وہ پھر ذکر داخل کر کے سٹروک لگائے اور ساتھ ساتھ ہاتھ سے بھی آپ کو مشتعل کرے اس طرح آپ مباشرت میں بھی آرگیزم حاصل کر لیں گی اور کچھ عرصہ بعد آپ مباشرت سے ہی آرگیزم حاصل کریں گی۔ چوں کہ اکثر عورتوں کو دخول کے ساتھ بظری اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا لمبے فور پلے کے بعد دخول ہو اور اس کے ساتھ میاں آپ کے بظر کو مشعل کرے۔ مباشرت کے لیے مشنری طریقہ اور ملکہ والا طریقہ دونوں آزمائے جا سکتے ہیں۔

12۔ ماسٹر اور جانسن کا طریقہ: دونوں میاں بیوی کپڑے اتار لیں۔ میاں دیوار کے ساتھ یا بستر کی بیک کے ساتھ ٹیک لگا کر بیٹھ جائے۔ اس کی ٹانگیں سامنے کو پھیلی ہوں۔ بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھ جائے کہ سر کو خاوند کے سینے پر رکھا ہو۔ بیوی کی ٹانگیں خاوند کی ٹانگوں کے اوپر ہوں۔ اب خاوند اس کے جسم پر ہاتھ پھیرے اور وہ بیوی کی رہنمائی اور ہدایات کے مطابق اس کی رانوں کے اندرونی حصوں کو، بیرونی لبوں، اندرونی لبوں، فرج اور بظر وغیرہ کو مشتعل کرے۔ دباؤ اور Frequency کے لیے بیوی اس کی رہنمائی کرے۔ چند دن کی مشق کے بعد عورت اس طرح آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ چند بار اس طرح آرگیزم حاصل کرنے کے بعد، خاوند پہلے کی طرح اسے مشتعل کرے اور جب وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو ملکہ کی طرح خاوند کے اوپر بیٹھ کر اوپر نیچے سٹروک لگائے اور اپنے سرین کو مختلف انداز سے حرکت دے مثلاً آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں۔ اپنے بظر کو خاوند کے ذکر کے ساتھ رگڑے، نیچے سے خاوند بھی اپنے سرین کو حرکت دے، حتیٰ کہ آرگیزم حاصل ہو جائے۔ اس میں بھی کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔ مشق کے دوران عام مباشرت سے مکمل پرہیز کرنا ہوتا ہے۔ یہ مشق روزانہ 30 منٹ تا 45 منٹ کی جائے۔

نفسیاتی علاج

اگر ان طریقوں سے بھی آ گیزم حاصل نہ کر سکیں تو پھر کسی ایسے ماہر نفسیات سے علاج کرائیں جو جنسی مسائل کے حل کا بھی ماہر ہو۔

تکلیف دہ مباشرت
(Painful Intercourse)

عام حالات میں مباشرت ایک بہت ہی پر لطف عمل ہے جس سے دونوں میاں بیوی بے پناہ لذت اور سکون حاصل کرتے ہیں۔ اگرچہ پہلی مباشرت عموماً دونوں میاں بیوی کے لیے کچھ تکلیف کا باعث ہوتی ہے۔ خصوصاً دلہن زیادہ تکلیف محسوس کرتی ہے اور اگر پردہ بکارت پھٹے تو زخم کو مندمل ہونے میں چند دن لگ جاتے ہیں۔ اس طرح پہلی چند مباشرتیں عورت کے لیے کچھ تکلیف دہ ہوتی ہیں، اس کے بعد لطف ہی لطف۔ مگر بعض خواتین کو اس کے بعد بھی مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے۔ درد عموماً کسی جسمانی خرابی کو ظاہر کرتا ہے۔ اس صورت میں پہلے مرحلہ میں کسی اچھی ڈاکٹر سے اپنا تفصیلی معاینہ کرائیں۔ آ رگیزم حاصل نہ کرنے کے بعد خواتین کی یہ دوسری عام جنسی بیماری ہے۔

تکلیف دہ مباشرت کی ایک وجہ ایک بیماری Dispareunia بھی ہے۔ اس بیماری میں عورت مباشرت میں تکلیف محسوس کرتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً فرج میں انفیکشن (زخم) ہو۔ مباشرت کے وقت فرج میں چکناہٹ کی کمی بھی ایک وجہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ عورت کے جنسی جذبات پوری طرح نہیں ابھرے ہوتے۔ ایسی صورت میں بیوی کے جذبات کو خوب ابھارا جائے۔ جب جذبات خوب ابھر جاتے ہیں تو فرج میں

زیادہ چکناہٹ ہوجاتی ہے پھر دخول اور مباشرت آسان ہوجاتی ہے۔ تاہم مباشرت کو مزید آرام دہ بنانے کے لیے مصنوعی چکناہٹ کو بھی استعمال کیا جائے مثلاً خاوند مباشرت کے وقت ذَکر کو چکنا کرلے تو پھر مباشرت میں درد نہ ہوگا۔ بعض اوقات کنڈوم کے اوپر لگا ہوا کیمیکل یا کوئی چیز مثلاً صابن وغیرہ الرجی کا سبب بن جاتا ہے جس سے مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے ایسی صورت میں ان کا استعمال بند کرکے دیکھیں۔ بعض اوقات کسی وجہ سے بچے دانی، بچے دانی کے منہ یا قاذف نالیوں میں انفکشن یا ٹیومر ہوتا ہے جو کہ درد کا سبب بنتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے کی پیدایش کے بعد بچے دانی میں زخم کی وجہ سے بھی مباشرت تکلیف دہ ہوسکتی ہے۔ بعض عورتیں بچے کی پیدائش اور دودھ پلانے کی وجہ سے پہلے 6 ماہ مباشرت میں درد محسوس کرتی ہیں۔ عمر کے بڑھنے کی وجہ سے فرج میں رطوبت کی کمی اور فرج کی دیواریں پتلی ہوجاتی ہیں تو مباشرت میں درد ہوتا ہے۔

ماہواری رک جانے کے بعد Oesterogen میں کمی ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے بعض عورتیں مباشرت میں درد محسوس کرتی ہیں۔ بعض ادویات فرج کو خشک کردیتی ہیں جس کی وجہ سے بھی درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات برتھ کنٹرول کی ادویات کی وجہ سے فرج میں چکناہٹ کم ہوجاتی ہے اور بعض اوقات انفیکشن (زخم) ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے۔ اسی طرح بعض خواتین کو بیضہ ریزی (Ovulation) کے دوران میں درد ہوتا ہے اس دوران میں ان کی فرج زیادہ حساس ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ مباشرت کی خاصی پوزیشن، پیشاب کی نالی میں زخم، قبض، ہارمون کی کمی بیشی کسی جنسی بیماری مثلاً سوزاک وغیرہ کی وجہ سے انفیکشن اور بے آرامی وغیرہ بھی اس درد کی وجہ ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر خاوند کے ذَکر کا سائز بڑا ہو تو بھی عورت کو مباشرت میں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میرے پاس اس طرح کے کئی کلائنٹ آئے جن کی بیویوں نے ذَکر کے بڑے سائز کی تکلیف کی وجہ سے ان کے ساتھ رہنے سے انکار کردیا۔ بعض اوقات فرج چھوٹی اور بہت تنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔

تاہم جب بھی مباشرت میں درد ہو تو کسی اچھی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ معاینہ کے وقت اسے بتائیں کہ مباشرت کے کس مرحلہ میں اور کس جگہ درد ہوتا ہے۔ تکلیف دہ مباشرت میں عموماً تین مقامات پر درد ہوتا ہے۔

1۔ فرج کے دہانے (Entrance) میں یعنی دخول کے وقت۔
2۔ گہرے دخول میں سٹروک لگاتے ہوئے۔
3۔ بظر میں۔

اگر درد فرج کے دہانے (Opening) میں ہوتا ہے تو اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ مثلاً انفکشن، زخم اور الرجی وغیرہ۔ اگر فرج کا دہانہ ہمیشہ بہت حساس ہوتا ہے اور اس میں بدبودار مواد زیادہ مقدار میں نکلتا ہے تو یہ کوئی خطرناک بیماری ہوسکتی ہے۔ اس صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔

بعض اوقات شدید جنسی جذبات کی وجہ سے فرج کے دہانے میں زیادہ خون چلا جاتا ہے۔ جس سے فرج کا منہ سوج کر تنگ ہوجاتا ہے اور مباشرت تکلیف دہ ہوجاتی ہے۔ ایسی صورت میں جنسی جذبات کے زیادہ شدید ہونے سے پہلے دخول ہوجائے۔ اس کے علاوہ اگر بظر کو مشتعل کیا جائے تو فرج کا دہانہ تنگ ہوجاتا ہے اور اگر فرج کو مشتعل کیا جائے تو فرج ریلیکس ہوجاتی ہے۔ تو اس صورت میں فور پلے میں بظر کی بجائے فرج کو مشتعل کیا جائے تو فرج ریلیکس ہوگی اور مباشرت تکلیف دہ نہ ہوگی۔

دوسری صورت میں گہرے دخول میں جھٹکے لگتے وقت عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔ اس کی ایک عام وجہ یہ ہوتی ہے کہ بعض پوزیشنوں (Positions) میں ذَکر بچے دانی یا بچے دانی کے منہ کو ضرب لگاتا ہے جس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔ اگر جنسی جذبات پوری طرح نہ ابھرے ہوں تو بعض خواتین کو گہرے دخول میں بعض اوقات تکلیف ہوتی ہے اور کبھی بیضہ دانی

(Ovary) فرج کی پچھلی دیوار اور بچے دانی کے درمیان میں آ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذَکر کے سٹروک سے اس پر دباؤ پڑتا ہے جس سے مباشرت تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔ بعض عورتوں کی فرج بیضہ ریزی (Ovulation) کے وقت زیادہ حساس ہو جاتی ہے اور پھر گہرے دخول میں عورت تکلیف محسوس کرتی ہے۔ اس کے علاج کے لیے مباشرت کی وہ پوزیشن ترک کر دیں جو تکلیف کا باعث ہو۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر سے بھی رابطہ کیا جائے۔

بعض خواتین کو بظر کو مشتعل کرنے سے سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اگر یہ درد حال ہی میں شروع ہوا ہو تو بظر اور اس کے ڈھکنے (Hood) کو اچھی طرح خود چیک کر لیں۔ اس کے لیے آئینہ کو استعمال کریں۔ اگر یہ سرخ اور سوجا ہوا ہے تو شاید خاوند یا ذاتی اشتعال کی وجہ سے وہاں زخم ہو گیا ہے اور وہ سوج گیا ہے۔ اس صورت میں ایک ہفتہ سیکس اور فور پلے سے پرہیز کریں تو یہ ٹھیک ہو جائے گا ورنہ ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بظر کے درد کی ایک بڑی وجہ چکناہٹ کے بغیر اسے چھیڑنا یا مشتعل کرنا ہے۔ لہٰذا آئندہ اسے ہمیشہ چکناہٹ کے ساتھ ہی مشتعل کیا جائے۔ تاہم آرگیزم کے بعد اکثر عورتوں کا بظر بہت حساس اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ یہ بالکل نارمل چیز ہے۔ اگر بظر پر کوئی زخم ہو تو فوراً کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر دو تین ڈاکٹروں کے معاینہ کے بعد کوئی جسمانی وجہ سامنے نہ آئے تو پھر اس مسئلہ کی وجہ نفسیاتی اور جذباتی ہوتی ہے۔ عموماً ایسی عورتیں اپنی جنسی زندگی سے غیر مطمئن ہوتی ہیں۔ جنسی دلچسپی میں کمی یا عدم دلچسپی بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ بعض خواتین معاشرے میں پھیلے ہوئے جنسی مغالطوں کی وجہ سے بھی شدید خوف (Anxiety) کا شکار ہو جاتی ہیں اور اس خوف میں فرج کا منہ تنگ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مباشرت تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیوی کو کبھی درد ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ ایسی صورت میں نوٹ بک بنائیں کہ کون کون سے دنوں میں درد ہوتا ہے اور کن دنوں میں درد نہیں ہوتا۔ مثلاً ان دنوں موڈ کیسا تھا، سیکس میں آپ کی مرضی تھی۔ میاں سے جھگڑا تو نہیں ہوا تھا۔ پھر جن دنوں میں درد ہوتا ہے ان دنوں مباشرت سے پرہیز کریں۔

بعض اوقات اس درد کی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ مثلاً بیوی کو درد کی توقع ہو تو وہ فرج کو مباشرت کے وقت بھینچ لیتی ہے جس سے درد ہوتا ہے۔ بعض عورتیں مباشرت سے بچنے کے لیے درد محسوس کرتی ہیں مگر وہ بہانہ نہیں کرتیں۔ اس کے علاوہ حاملہ ہونے کا خوف، Sex کو ناپسند کرنا، سیکس کے حوالے سے احساس گناہ، شرم، میاں پر غصہ اور ناراضی وغیرہ۔ ایسی صورت میں کسی اچھے ماہر نفسیات سے علاج کروانے کی ضرورت ہے۔

عدم دخول/مباشرت کا خوف
(Vaginismus)

چند دن پہلے میرے پاس ایک خوبصورت جوڑا آیا۔ان کی شادی کو ڈیڑھ سال سے بھی زیادہ عرصہ ہو گیا تھا۔مگر ابھی تک مکمل مباشرت نہیں ہو سکی تھی۔ جب بھی مباشرت کی کوشش ہوتی تو بیوی خوف زدہ ہو جاتی۔اس کا جسم اکڑ جاتا۔جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا۔شادی کے ابتدائی دنوں میں دخول کے لیے بیوی کا تعاون اور رہنمائی بہت ضروری ہے۔اس کے بغیر دخول ناممکن ہے۔ بار بار کی ناکام کوشش کے بعد خاوند نے محسوس کرنا شروع کر دیا شاید وہ جسمانی طور پر کمزور ہے اور مباشرت کے قابل نہیں۔اب وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔اس کی جنسی دلچسپی کم ہو گئی۔خصوصاً بیوی کو دیکھ کر اس کے جذبات میں کوئی گرمی پیدا ہونا بند ہو گئی۔اس نے کئی بار خودکشی کا بھی سوچا۔

میاں بیوی کے تفصیلی انٹرویو کے بعد معلوم ہوا کہ مسئلہ اسے نہیں بلکہ اس کی بیوی کو ہے۔ یہ بات سن کر وہ کافی ریلیکس ہو گیا۔یعنی بیوی اس بیماری کا شکار تھی۔ جب اس کا تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس نے اپنی سہیلیوں اور کزن سے سن رکھا تھا کہ مباشرت اور بچے کی پیدائش ایک بہت تکلیف دہ امر ہے۔لہٰذا اس نے سوچا کہ وہ تو اس صورت میں شادی نہ کر سکے گی۔ حالانکہ اب بچہ فطری طریقے کی بجائے آپریشن سے بغیر درد کے پیدا کیا جا سکتا ہے۔اس نے

بتایا کہ وہ حیران تھی کہ اتنا بڑا ذ کر فرج میں داخل کیسے ہوگا۔

اس بیماری میں فرج کے منہ کے اردگرد کے پٹھے غیر ارادی طور پر سکڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا ہے۔ یہ عورتیں جنسی لحاظ سے بالکل ٹھیک ہوتی ہیں۔ سیکس سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔ ایسے اعمال جن کا آخری نتیجہ مباشرت نہ ہو اس سے یہ لطف اٹھاتی ہیں۔ فور پلے اور بظر کے اشتعال سے آرگیزم تک حاصل کر لیتی ہیں۔ مگر جونہی دخول کا مرحلہ آئے گا تو یہ شدید خوف زدہ (Panic) ہو جاتی ہیں۔ بعض صورتوں میں ایسی عورتوں کو ٹیکہ لگا کر بے ہوش کر کے مباشرت کی کوشش کی گئی وہ بھی کامیاب نہ ہو سکی۔ میری ایک کلائنٹ سے شراب پلا کر اور ٹانگیں باندھ کر مباشرت کی کوشش کی گئی مگر پھر بھی مباشرت نہ ہو سکی۔ تاہم یہ بیماری بہت کم ہے۔ ایسی خواتین کے خاوند بار بار کی ناکامی کے بعد سیکس میں دلچسپی کھو دیتے ہیں اور ثانوی نامردی (Secondary Impotency) کا شکار ہو جاتے ہیں۔

وجوہات

اس مسئلے کی وجوہات نفسیاتی بھی ہوتی ہیں اور جسمانی بھی۔ تاہم زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں۔ میرے اپنے تجربے کے مطابق اس کی سب سے بڑی نفسیاتی وجہ مباشرت کا خوف ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں اس حوالے سے بہت سی غلط باتیں معروف ہیں۔ میری ایک مریضہ نے بتایا کہ اس کے میاں نے اسے بتایا تھا کہ اس کے دوست کی شادی کی پہلی رات اس کی بیوی کی چیخیں دور دور تک سنی گئیں۔ ظاہر ہے یہ بالکل مبالغہ ہے۔ پہلی مباشرت میں اتنی تکلیف نہیں ہوتی۔ یا لڑکی نے سنا ہوتا ہے کہ بچے کی پیدائش کی تکلیف کی وجہ سے فلاں عورت مر گئی۔ اب اسے بھی خوف ہوتا ہے کہ مباشرت کے بعد وہ حاملہ ہوگی اور بچہ جنتے کے دوران میں وہ بھی مر جائے گی۔ یعنی اس خوف کی وجہ اکثر اوقات غلط معلومات اور لاعلمی ہوتی ہے۔

مباشرت کے خوف کی بعض دوسری وجوہات بھی ہوتی ہیں مثلاً کوئی جنسی کشمکش (Sexual Conflict)، بچپن کی جنسی زیادتی (Sexual Abuse)، زنا بالجبر، مردوں کا خوف اور فرج کے پھٹنے کا شعوری یا لاشعوری خوف وغیرہ۔ اس کے علاوہ احساس گناہ (Guilt) اور سیکس کو گندا سمجھنا بھی ایک عام وجہ ہے۔ اگر ماں کو یہ مسئلہ رہا ہو تو بیٹی کو بھی ہو سکتا ہے۔

جسمانی وجوہات میں سخت پردہ بکارت سرفہرست ہے۔ بعض اوقات یہ پردہ اس قدر سخت اور موٹا ہوتا ہے کہ کسی بھی صورت میں دخول نہیں ہو سکتا۔ اس صورت میں جب بھی مباشرت کی کوشش ہوتی ہے تو اسے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ اس کے خاتمے کے لیے بہت معمولی آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ پیڑو کی بیماری (Pelvic Disease) کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بچے کی تکلیف دہ پیدائش کے بعد بھی بعض عورتیں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

علاج

اس مسئلے کے علاج میں دیر نہ کی جائے ورنہ عورت کے ساتھ مرد بھی کئی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کی جنسی خواہش اور دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ یا پھر وہ جنسی خواہش کی تکمیل کے لیے گھر سے باہر دوسری عورتوں کے پاس جاتا ہے اور بعض افراد نفسیاتی مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دیر کی صورت میں عموماً شادی طلاق پر ختم ہو جاتی ہے۔ علاج کے لیے سب سے پہلے کسی اچھی خاتون ڈاکٹر سے معاینہ کرایا جائے تاکہ وہ اطمینان کر لے کہ اس مسئلے کی کوئی جسمانی وجہ نہیں۔ اگر مسئلے کی کوئی جسمانی وجہ نہیں تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات سے رابطہ کیا جائے۔ جو جنسی مسائل میں بھی مہارت رکھتا ہو۔ اکثر ماہرین نفسیات اس حوالے سے نابلد ہوتے ہیں۔ بعض شہروں میں تو نفسیاتی علاج کی سہولت ہی میسر نہیں۔

اپنی مدد آپ

اگر اس مسئلے کی نفسیاتی وجوہات بہت گہری نہیں تو آپ خود بھی اس مسئلے کو حل کر سکتی ہیں مگر اس طریقے کو شادی سے پہلے کسی بھی صورت میں استعمال نہ کیا جائے کیوں کہ اس میں پردہ بکارت پھٹ جاتا ہے۔ اس سے خاوند بیوی کی عصمت پر شک کر سکتا ہے۔ اپنی مدد آپ کا یہ طریقہ بہت آسان ہے۔ بہتر ہے اس سلسلے میں آپ اپنے خاوند کو اعتماد میں لیں اور دو ہفتے مباشرت کی کوشش نہ کی جائے۔ لیکن آپ اپنے میاں کو فور پلے اور جنسی عمل کے متبادل طریقوں کی مدد سے جنسی سکون پہنچا سکتی ہیں تا کہ وہ بے چین ہو کر جلدی میں کوئی غلط فیصلہ نہ کر بیٹھے۔

اس طریقہ علاج میں تقریباً دو ہفتے لگ جاتے ہیں مگر کامیابی کی شرح 100 فیصد ہے۔ اگر آپ اس میں کامیاب نہیں ہوتیں تو پھر اسی مشق کے ساتھ ساتھ کسی ماہر نفسیات سے بھی مدد لیں تا کہ وہ آپ کے لاشعوری خوف کو ختم کر سکے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ اس طرح کے مسئلے میں دونوں میاں بیوی کو علم ہی نہیں ہوتا کہ Exactly مباشرت کرنی کہاں ہے۔ چنانچہ علاج کا پہلا قدم یہ ہوگا آپ اچھی طرح روشنی میں اپنی اندام نہانی کا معاینہ کریں۔ دیکھیں کونسی چیز کہاں ہے۔ معائنے سے پہلے اگر آپ اس جگہ کی تصویر دیکھ لیں تو معاینہ کرنے میں آسانی ہوگی۔ (تصاویر ہمارے ہاں سے مل سکتی ہیں) اچھی طرح معاینہ کرنے کے بعد اپنے خاوند کو بھی اس جگہ کا اچھی طرح معاینہ کرائیں تا کہ وہ جان لے کہ بظر کہاں ہے۔ فرج اور مقعد کہاں ہے۔

دوسرے قدم پر آپ 30 منٹ کا پرسکون وقت اس مشق کے لیے مختص کریں۔ یہ مشق دن میں دو تین بار بھی کی جا سکتی ہے اس طرح اس مسئلے پر جلد قابو پا لیا جائے گا۔ کسی پرسکون اور نیم گرم جگہ کا انتخاب کریں۔ اپنے نیچے والے کپڑے اتار لیں۔ لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں۔ نیم دراز ہونا زیادہ بہتر ہے۔ آنکھیں بند کر کے 3 لمبے سانس لیں۔ پھر مزید 3 لمبے سانس لے کر جسم کو ریلیکس کریں۔ اب اپنی فرج کو نیچے کو Push کریں جیسے آپ کوئی چیز فرج سے باہر دھکیل رہی ہیں۔ پھر اپنی سب سے چھوٹی انگلی جس کے ناخن کٹے ہوں، چکنی کر کے آہستہ سے فرج کے اندر داخل کریں۔ اگر انگلی داخل کرتے وقت بہت زیادہ خوف ہو تو مشق سے آدھ گھنٹہ پہلے Valium کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لیں۔ جب انگلی کا کچھ حصہ داخل ہو جائے تو اندازاً 5 منٹ کے بعد ایک انچ تک انگلی اندر داخل کریں۔ اس دوران جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ لمبے لمبے سانس لیں۔ 5 منٹ تک انگلی اسی طرح ساکن رکھیں اور پھر آہستہ آہستہ دو انچ تک انگلی اندر لے جائیں۔ اس حالت میں جب آپ پرسکون محسوس کریں تو پھر انگلی کو اندر باہر حرکت دیں۔ ساتھ ہی جسم کو خصوصاً فرج کے مسلز کو ریلیکس کریں۔ اس کے لیے پاخانے کی جگہ کو بھینچیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ساتھ لمبے لمبے سانس بھی لیں۔ جب آپ چھوٹی انگلی کی اندر باہر حرکت کو آسانی سے برداشت کر لیں تو پھر اگلا مرحلہ شروع کریں۔ اس مرحلے میں ناخن کٹی چکنی شہادت کی انگلی کے ساتھ یہی مشق کر لیں اور جب آپ پرسکون اور آرام دہ (Comfortable) محسوس کریں۔ تو پھر یہی مشق، شہادت اور بڑی انگلی کے ساتھ کریں۔ اگر آپ ان دونوں انگلیوں کی اندر باہر حرکت کو آسانی سے برداشت کر لیں تو اگلے مرحلے پر یہی مشق آپ کے میاں کریں۔ پہلے ایک انگلی کے ساتھ اور پھر دو انگلیوں کے ساتھ۔ اس مشق کو آسان بنانے کے لیے آپ یہ ساری مشق پہلے تصور میں کریں جب آپ اپنی اور پھر میاں کی دو انگلیوں کے ساتھ بھی آرام دہ محسوس کریں پھر اصلی مشق کریں۔

جب آپ میاں کی دو انگلیوں کی اندر باہر حرکت کو آسانی سے برداشت کر لیں تو پھر اگلا مرحلہ مباشرت کا ہوگا۔ مگر اس میں بھی پہلے ایک دو دن کئی بار تصور میں میاں کے ساتھ مباشرت کریں اور پھر حقیقی مباشرت کریں۔ مباشرت سے پہلے لمبا فور پلے کریں۔ فور پلے میں فرج (Vagina) کو مشتعل کریں، اس سے فرج مزید ریلیکس ہو جائے گی اور دخول آسان ہوگا۔ فور پلے سے پہلے مزید سکون کے لیے آدھ گھنٹہ پہلے Valium کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لیں، اور مباشرت سے 30 منٹ پہلے فرج کے اندر لیگنوکین جیل (Lignocaine

(Gel) لگالیں۔اس سے فرج سن ہوجائے گی اور درد نہ ہوگا۔مباشرت کے لیے میاں نیچے لیٹے اور بیوی ملکہ کی طرح اوپر۔ بیوی کا منہ میاں کی طرف ہو۔تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو آپ خود داخل کریں۔ ہاتھ سے پکڑ کر بھی داخل کرسکتی ہیں۔بعض اوقات دخول کے وقت فرج کا منہ خوف کی وجہ سے لاشعوری طور پر بند ہوجاتا ہے۔اس صورت میں آپ تصور کریں کہ آپ کی فرج کے اندر روئی کا پھاہا ہےاور آپ اسے باہر کو دھکیل رہی ہیں۔اس طرح فرج کا منہ بند نہ ہوگا۔اب چوں کہ دخول کا کنٹرول آپ کے پاس ہے لہٰذا اپنی مرضی سے جتنا چاہیں داخل کریں۔زیادہ تکلیف ہوتو باہر نکال دیں۔دخول کے بعد پہلے تو آپ ساکن رہیں جب آپ اس حالت پر آرام دہ محسوس کریں پھر آہستہ آہستہ اوپر نیچے حرکت کریں۔ایک آدھ دن میں ان شاءاللہ آپ کامیاب ہوجائیں گی۔

بعدازاں آپ مباشرت کے دوسرے طریقے بھی استعمال کرسکیں گی۔اگر آپ اپنی مدد آپ کے تحت کامیاب نہ ہوں تو پھر کسی ماہرنفسیات سے علاج کرائیں۔علاج میں دیر نہ کی جائے ورنہ خاوند کی سیکس میں دلچسپی بالکل ختم ہوجائے گی اور خاندان کے بکھرنے کا شدید خطرہ ہوگا۔ اگر آپ آسانی سے اپنی دونوں انگلیوں کو بغیر کسی تکلیف کے فرج کے اندر باہر حرکت دے سکتی ہیں مگر خاوند مباشرت کی کوشش نہیں کرتا تو اس صورت میں آپ کے لیے بہت ضروری ہے کہ اب آپ مباشرت میں پہل کریں، خاوند کے جذبات کو مشتعل کریں۔عموماً جب خاوند کافی عرصہ مباشرت نہ کرسکے تو پھر وہ مباشرت کی کوشش ہی نہیں کرتا۔اس صورت میں اگر آپ نے بھرپور کوشش نہ کی تو پھر شاید کبھی مباشرت نہ ہوسکے۔

جب بھی کوئی چیز جنسی لذت کے لیے فرج میں داخل کی جائے گی تو عورت پر غسل جنابت لازم ہوجائے گا۔اگر جنسی لذت کے بغیر علاج وغیرہ کے لیے کوئی چیز مثلاً انگلی فرج میں داخل کی جائے تو غسل واجب نہ ہوگا مگر بعض فقہا کی رائے ہے کہ جب بھی کوئی چیز فرج میں داخل کی جائے گی اس کا مقصد جنسی لذت ہو یا علاج، غسل ضروری ہوجاتا ہے۔احتیاط کا تقاضا یہی ہے کہ اس مشق کے بعد غسل کرلیا جائے۔

جنسی سردمہری
(Frigidity)

خواتین کے جنسی لطف میں سب سے بڑی رکاوٹ جنسی سردمہری ہے۔اس بیماری میں عورت جنسی اشتعال (Stimulation) سے اوّل تو جنسی لطف حاصل نہیں کرتی یا بہت ہی معمولی لطف محسوس کرتی ہے۔ایسی عورتیں آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔جنسی سردمہری میں عورت نہ صرف جنسی لطف کے احساسات محسوس نہیں کرتی بلکہ جسمانی جنسی اشتعال سے اس کی فرج میں چکناہٹ (Lubrication) بھی پیدا نہیں ہوتی یا بہت ہی معمولی اور برائے نام چکناہٹ پیدا ہوتی ہے۔اسے جنسی بے حسی (Anesthesia) بھی کہا جاتا ہے۔

جنسی سردمہری کی دو بڑی اقسام ہیں:

1۔ ابتدائی سردمہری (Primary Frigidity)
اس میں عورت نے کبھی بھی جنسی لطف حاصل نہیں کیا ہوتا۔

2۔ ثانوی سردمہری (Secondary Frigidity)

اس میں عورت بعض اوقات جنسی اشتعال (Stimulation) سے کچھ جنسی لذت محسوس کرتی ہے اور بعض خواتین صرف کسی خاص ماحول میں جنسی اشتعال سے جنسی لطف محسوس کرتی ہیں۔

علاج

جنسی سردمہری کی وجہ عموماً نفسیاتی ہوتی ہے۔ چنانچہ اس کے لیے تجزیاتی نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر نفسیاتی علاج سے پہلے مندرجہ ذیل پر عمل کر کے اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔ بہت سی خواتین اس سے فائدہ اٹھالیتی ہیں۔

جنسی احساسات پر توجہ مرکوز کرنے کی مشق

سب سے پہلے جوڑا کچھ عرصہ کے لیے مباشرت اور آرگیزم کے حصول کی کوشش ترک کر دے ،اس کی بجائے اپنی ساری توجہ جنسی سرگرمی (Activity) مثلاً ایک دوسرے کے جسم کو چھونے، سہلانے، تھپتھپانے، بوس وکنار، گلے لگانے اور بغل گیر ہونے تک محدود کر دے۔ اس عمل میں پہلے عورت خاوند کے جسم کو چھوتی، سہلاتی، تھپتھپاتی اور بوس وکنار وغیرہ کرتی ہے۔ اس کے بعد یہی عمل خاوند دہراتا ہے۔ اس دوران میں آپ نے اپنی ساری توجہ جنسی احساسات (Feelings) پر مرکوز کرنی ہے۔ اکثر اوقات اس مشق کے مثبت اثرات ڈرامائی طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔ عموماً عورت جلد ہی جنسی لطف محسوس کرنے لگتی ہے۔ اور اس طرح پہلی بار جنسی لطف حاصل کر لیتی ہے۔ عورت اس دوران اپنی ساری توجہ چھونے اور دوسری سرگرمیوں کے احساسات پر مرکوز کرے۔ یہ مشق روزانہ اس وقت کی جائے جب دونوں میاں بیوی بہت پرسکون ہوں، ماحول بھی پرسکون اور جنسی جذبات کو ابھارنے والا ہو۔ روزانہ کم از کم آدھ گھنٹہ یہ مشق کی جائے۔ اس مشق (Exercise) میں ایک دوسرے کے جسم کا مساج کیا جائے مگر اعضا مخصوصہ خصوصاً عورت کے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کو نہ چھوا جائے۔

اعضائے مخصوصہ کا اشتعال

جب عورت کو جنسی اشتعال سے جنسی لطف اور لذت محسوس ہونے لگے تو پھر اس مشق کو اعضائے مخصوصہ تک پھیلا دیا جائے۔ اس میں اعضائے مخصوصہ کو بہت ہی ہلکے پھلکے انداز میں چھوا اور مشتعل کیا جائے۔ پہلے خاوند بیوی کے جسم کو چھوئے، سہلائے، تھپتھپائے، بوس وکنار اور مساج کرے۔ پھر بہت پیار اور آرام سے آپ کے پستانوں کے نپلز کو چھوئے اور مشتعل کرے پھر فرج کے دہانے یا اس کے ابتدائی حساس حصے اور بظر اور اس کے اردگرد کے حصے کو چھوا اور مشتعل کیا جائے۔ لیکن آرگیزم حاصل کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ یعنی اس مشق کا مقصد اعضائے مخصوصہ کے اشتعال سے لطف اندوز ہونا ہے نہ کہ آرگیزم کا حصول۔ چھونے اور مساج کے وقت چکناہٹ ضرور استعال کی جائے ورنہ عورت کو تکلیف ہوسکتی ہے۔ یہ سب کچھ بیوی کی ہدایات اور پسند کے مطابق کیا جائے۔ اگر خاوند اس مشق میں پوری طرح دلچسپی نہ لے تو عورت پہلے اس کو متبادل جنسی طریقوں سے جنسی سکون مہیا کر دے تو پھر وہ بھی اس مشق میں بھرپور دلچسپی لے گا۔ مشق میں پوزیشن میاں بیوی کی مرضی کی ہوگی اور عورت ساری توجہ جنسی لطف پر مرکوز کرے۔

مباشرت

آخری مرحلے پر مباشرت کرنی ہوتی ہے۔ اس مباشرت کے لیے دو پوزیشن زیادہ مناسب ہیں:-

1۔ پہلو بہ پہلو
2۔ عورت اوپر اور مرد نیچے۔

جب پہلی دونوں مشقوں کی وجہ سے آپ جنسی اشتعال کے عروج پر ہوں تو پھر آپ مباشرت کے لیے پہل کریں گی۔ خاوند کو نیچے لٹائیں اور آپ اس کے اوپر سوار ہو جائیں' ٹانگیں میاں کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں۔ دخول کے بعد آپ کی اپنی ساری توجہ فرج کی حساسیت پر ہو کہ آپ کو کیسا محسوس ہو رہا ہے۔ اس دوران میں آپ اوپر نیچے سٹروک لگائیں اور ساتھ ہی پاخانے کی جگہ کو بھینچیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس صورت میں آپ کے لذت انگیز احساسات میں اضافہ ہو جائے گا۔ اس مباشرت میں کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے اور اس

کا مقصد جنسی احساسات کو بڑھانا ہوتا ہے۔ چنانچہ بیوی ساری توجہ فرج کی حساسیت پر مرکوز کرے۔

اگر مرد انزال کے قریب ہونے لگے تو دونوں علیحدہ ہو جائیں۔ اس طرح مرد پرسکون ہو جائے گا۔ اسی دوران میں مرد اپنے ہاتھوں سے عورت کا اشتعال جاری رکھے خصوصاً اس کے حساس حصوں کو مشتعل کرتا رہے۔ اس عمل کو کئی بار دہرایا جائے۔ اگر عورت آرگیزم کے قریب ہو تو وہ خاوند کو بتائے تا کہ وہ اپنی سرگرمی جاری رکھے اور اگر عورت آرگیزم کے قریب نہیں تو پھر معقول وقفے کے بعد خاوند مباشرت میں ڈسچارج ہو جائے۔ یہ مشق اس وقت تک جاری رہے جب تک عورت آرگیزم حاصل کرنا شروع نہ ہو جائے۔ اس مقصد کا حصول جلد بھی ہوسکتا ہے اور دیر بعد بھی۔ تاہم مستقل مزاجی سے مشق کو جاری رکھیں۔ اگر یہ مشقیں آپ کے مقصد کے حصول کے لیے مفید ثابت نہ ہوں تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات سے باقاعدہ علاج کرائیں۔ اللہ تعالیٰ نے تقریباً ہر مسئلے کا حل پیدا کیا ہے۔

جنسی خواہش کی کمی

(Lack of Saxual Desire)

عام طور پر میاں بیوی کی جنسی دلچسپی اور خواہش ایک جیسی نہیں ہوتی بلکہ دونوں میں فرق ہوتا ہے۔ کہیں عورت کی جنسی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور کہیں مرد کی۔ ویسے یہ سوچنا اور تصور کرنا بھی نامعقولیت ہے کہ دو مختلف افراد ایک جیسی، ایک جتنی جنسی خواہش رکھتے ہوں۔ جنسی خواہش کا اختلاف عام دوسرے اختلاف کی طرح ہے۔ مثلاً کسی کو بیرونی سرگرمیاں پسند ہیں تو دوسرے کو گھریلو۔ ایک کو فٹ بال پسند ہے تو دوسرے کو کرکٹ۔ تاہم ان اختلافات سے نمٹنے کا بہترین طریقہ کچھ مانو اور کچھ منواؤ کا اصول ہے۔ اور یہی اصول میاں بیوی کی مختلف جنسی خواہشات کے سلسلے میں بھی اختیار کرنا ہوگا۔ ایک دوسرے کے جنسی جذبات کا احترام کرنا ہوگا۔ اس صورت میں زندگی بہت خوشگوار ہوگی۔ 1972ء کے ایک سروے کے مطابق عام جوڑے اوسطاً ہفتے میں دو بار جنسی عمل سے لطف اندوز ہوتے ہیں مگر عمر کے بڑھنے کے ساتھ اس میں کمی آ جاتی ہے۔

مگر بعض اوقات فرد کی جنسی خواہشات اور دلچسپی بہت کم ہو جاتی ہے اور بعض کی بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے۔ ایک امریکی سروے میں 35 فیصد خواتین اور 16 فیصد مردوں نے سیکس میں عدم دلچسپی کا اظہار کیا۔ کچھ خواتین کی جنسی خواہش آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے اور کچھ کی ایک

دم ختم ہو جاتی ہے۔ بعض خواتین کو کسی موقع پر خواہش ہوتی اور کسی دوسرے موقع پر نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ جاننے کے لیے ریکارڈ رکھیں اور بغور جائزہ لیں کہ کب خواہش ہوتی ہے اور کب نہیں ہوتی۔ عموماً ایسا ہو سکتا ہے کہ جب آپ ریلیکس ہوں تو خواہش ہو مگر جب Tense ہوں تو عدم خواہش کا شکار ہو جائیں گی۔ بعض اوقات جوڑا کسی وجہ سے سیکس ترک کر دیتا ہے مثلاً بیماری، لڑائی جھگڑے، ذہنی دباؤ اور معاشی پریشانی وغیرہ۔ یہ بھی جنسی خواہش کی کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔ بعض اوقات سیکس کو دوبارہ شروع کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جب لمبا عرصہ سیکس نہ کی جائے تو اسے دوبارہ شروع کرنا ذرا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ کس طرح اپنی جنسی دلچسپیوں کو بحال کر سکتے ہیں مگر اس سے پہلے جنسی خواہش کی کمی کی وجوہات کو جاننا ہو گا۔

جنسی خواہشات کی کمی کی وجوہات

اس مسئلے کی وجوہات نفسیاتی کے علاوہ جسمانی بھی ہو سکتی ہیں۔ ماہرین کے خیال کے مطابق جسمانی یا میڈیکل وجوہات 10 تا 20 فیصد ہو سکتی ہیں جب کہ زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں۔ اہم وجوہات درج ذیل ہیں:

نفسیاتی وجوہات

1۔ منفی جنسی تعلیم و تربیت (Negative Sexual Training)

اگرچہ اسلام میں شادی کے بعد سیکس کو نیکی اور صدقہ قرار دیا گیا ہے مگر پھر بھی لاعلمی کی وجہ سے سیکس کو عموماً برا سمجھا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

2۔ مباشرت محرمات (Incestuous Experience)

بعض اوقات لڑکیاں بچپن میں قریبی عزیزوں مثلاً چچا، ماموں، بھائی حتیٰ کہ والد وغیرہ کی جنسی زیادتی کا نشانہ بن جاتی ہیں۔ پھر شدید احساس گناہ کی وجہ سے یہ بچیاں سیکس میں دلچسپی کھو دیتی ہیں۔

3۔ زنا بالجبر (Rape)

زنا بالجبر جنسی دلچسپی میں کمی کی ایک اہم وجہ ہے۔ واقعہ گزرنے کے مہینوں، بعض اوقات سالوں بعد بھی فرد خوف کا شکار رہتا ہے۔ پھر شادی کے بعد جونہی جنسی عمل ہونے لگتا ہے تو وہی خوف جنسی خواہش کو کم کر دیتا ہے۔

4۔ ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ (Stress and Fatigue)

جنسی خواہش میں کمی کی ایک بڑی وجہ کام کا دباؤ (Work Stress) ہے۔ کام دفتر کا ہو یا گھر کا یا بچوں کی ذمہ داریاں۔ اس طرح تھکاوٹ کی وجہ سے بھی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں عموماً چھٹیوں میں یہ خواہش بڑھ جاتی ہے۔

5۔ بوریت (Boredome)

ایک سروے میں کچھ خواتین نے بتایا کہ شادی کے ابتدائی دنوں میں ان کی جنسی خواہش بہت زیادہ تھی مگر ایک دو سال بعد کم ہو گئی۔ ایک آدھ سال بعد سیکس ایک روٹین بن جاتی ہے۔ حتیٰ کہ ایک پسندیدہ ڈش بھی ہر روز کھا کر بوریت ہو جاتی ہے۔

6۔جذباتی صدمہ(Emotional Trauma)

بعض اوقات خاوند کے کسی اورعورت سے تعلقات قائم ہو جاتے ہیں۔ جونہی بیوی کوعلم ہوتا ہےتو اس کی جنسی دلچسپی اور خواہش ختم ہو جاتی ہے۔اس طرح بچے کی پیدائش، ملازمت کا خاتمہ، مالی مسائل، کسی قریبی عزیز مثلاً والدین اور بہن بھائی کی وفات کے بعد بھی عموماً جنسی خواہشات کم ہو جاتی ہیں۔بعض بیماریوں کی وجہ سے عورت کا پستان کاٹ دیا جاتا ہے یا رحم نکال دیا جاتا ہے۔عورت کے لیے یہ ایک صدمہ ہے جو اس کے جنسی جذبات کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔

7۔میاں بیوی کے خراب تعلقات(Relationship Problems)

میاں بیوی کے آپس کے تعلقات جوڑے کی جنسی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔اگر آپ کی جنسی خواہش میں کمی ہو چکی ہے مگر آپ دوسرے لوگوں کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتی ہیں،ان کو دیکھ کر رومانٹیک محسوس کرتی ہیں تو آپ کے مسئلے کی وجہ باہمی تعلقات کی خرابی ہے۔ دل میں ایک دوسرے کے خلاف غصہ ایک دوسرے پر الزام تراشی وغیرہ بھرپور جنسی تعلقات میں بہت بڑی رکاوٹ ہیں۔تھوڑی بہت تو تکرار تو تقریباً ہر گھر میں ہوتی ہے مگر جب یہ زیادہ ہو جائے یا مستقل صورت اختیار کرلے تو پھر اس طرح کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دوسرے خاندانی جھگڑے بھی وجہ ہو سکتے ہیں۔

8۔جنسی عدم اطمینان(Lack of Sexual Satisfacton)

اگر آپ جنسی طور پر اپنے خاوند سے مطمئن نہیں تو آپ کی جنسی خواہش میں کمی کی وجہ یہی عدم اطمینان ہے۔ ہمارے ہاں خواتین کی جنسی خواہش میں کمی کی سب سے بڑی وجہ عورت کا جنسی عدم اطمینان ہے۔جنسی سکون حاصل کرنے کے چند مخصوص طریقے ہیں اگر خاوند ان سے آگاہ ہو تو عدم اطمینان کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں مرد اور عورت دونوں ان طریقوں سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے نہ خاوند بیوی کو مطمئن کر پاتا ہے اور نہ ہی بیوی خود اپنے آپ کو سکون دے سکتی ہے۔ جب ایک لمبا عرصہ ایک عورت مسلسل جنسی اطمینان و سکون سے محروم رہتی ہے تو وہ شدید الجھن (Frustration) کا شکار ہو جاتی ہے اور پھر مزید فرسٹریشن سے بچنے کے لیے لاشعوری طور پر اس کی جنسی خواہش کم اور بعض اوقات ختم ہو جاتی ہے۔

9۔حمل کا خوف(Fear of Pregnancy)

بعض اوقات عورت کسی وجہ سے مزید بچے نہیں چاہتی۔مثلاً پہلے ہی کافی بچے ہیں۔ یا آخری بچے کی پیدائش پر عورت کو شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑا،تو اس صورت میں عموماً عورت کی جنسی خواہش بہت کم ہو جاتی ہے کہ نہ مباشرت ہوگی نہ حمل ہوگا اور نہ ہی بچہ پیدا کرنے کی تکلیف۔اس کے علاوہ ابارشن کے خوف کی وجہ سے بھی خواہش کم ہو سکتی ہے۔

10۔ماضی کے تلخ واقعات(Bad Expriences of the Past)

بعض اوقات عورت کے ذہن سے ماضی کے سابقہ تلخ واقعات مثلاً لڑائی جھگڑے، خاوند کا ناگوار رویہ اور پرانی بیماری وغیرہ نہیں نکلتے جو کہ ابھی تک لاشعور میں موجود ہوتے ہیں اور عورت کو تنگ کررہے ہوتے ہیں۔جس کی وجہ سے عورت کی جنسی دلچسپی اور خواہش کم ہو جاتی ہے۔

11۔مثبت فوائد(Positive Benefits)

بعض اوقات اس مسئلے کی وجہ بہت دلچسپ ہوتی ہے۔یعنی لاشعوری طور پر بیوی خاوند کو پریشانی اور شرمندگی سے بچاتی ہے مثلاً خاوند کو تناؤ (Erection) یا سرعت انزال کا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے وہ جلد منزل (Discharge) ہو جاتا ہے اور پھر شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

ایسی صورت میں بیوی کو نہ جنسی خواہش ہوگی نہ مباشرت ہوگی اور نہ ہی خاوند کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہ جاننے کے لیے کہ شاید آپ کے مسئلے کی وجہ یہی مثبت فوائد ہوں تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر آپ جنسی طور پر ٹھیک ہوں تو اس کے کیا نقائص اور منفی اثرات مرتب ہوں گے۔ اگر یہی وجہ ہے تو آپ کو نفسیاتی علاج کی ضرورت ہے۔

12۔جنسی زیادتی (Sexual Abuse)

بچپن میں بہت سے بچے جنسی زیادتی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض بچے اس سے خوف زدہ ہو جاتے ہیں اور بعض اس کی وجہ سے احساس گناہ (Guilt) میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو سیکس سے نفرت ہو جاتی ہے اور ان کی جنسی خواہش بہت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

13۔تکلیف دہ مباشرت

تکلیف دہ مباشرت کی وجہ سے بھی جنسی خواہش کم ہو سکتی ہے۔ تکلیف دہ مباشرت کی وجہ کوئی زخم یا ذکر کا بڑا سائز ہو سکتا ہے۔

میڈیکل وجوہات

اگرچہ اس مسئلے کی اہم وجوہات (80 فیصد) نفسیاتی ہوتی ہیں مگر بعض اوقات اس کی وجہ میڈیکل بھی ہوتی ہے۔ ان میں سے چند اہم میڈیکل وجوہات درج ذیل ہیں:

1۔جنسی ہارمون کی کمی (Low Testosterone Level)

خواتین و حضرات کی جنسی خواہش کا تعلق جنسی ہارمون کے Testosterone کے ساتھ ہوتا ہے۔ اگر اس میں کمی ہو جائے تو پھر عورت کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے لیکن ایسا ہوتا بہت ہی کم ہے۔ اس کے علاوہ تھائی رائیڈ غدود کی کارکردگی میں کمی بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

2۔فطری تبدیلیاں (Natural Swing)

بعض خواتین کی جنسی خواہش اور دلچسپی ماہواری کے چکر کے ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ اس طرح بعض عورتوں کی خواہش بیضہ ریزی (Ovulation) کے دنوں میں کم ہو جاتی ہے۔ جب کہ بعض خواتین کی یہ خواہش بڑھ جاتی ہے۔ بعض خواتین کی جنسی خواہش بیضہ ریزی اور ماہواری کے درمیانی عرصے میں کم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بعض خواتین کی جنسی خواہش ماہواری سے پہلے اور درمیان میں کم ہو جاتی ہے۔ ان دنوں بعض خواتین کا ایسٹروجن (Estrogen) لیول کم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے عورت تھکاوٹ، سر درد اور Hot Flashes محسوس کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ فرج میں جلن اور خشکی ہو جاتی ہے جو مباشرت میں تکلیف کا سبب بنتی ہیں۔ ماہواری کے قریب Testosterone میں بھی کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ یہ کمی Testosterone دے کر پوری کی جاسکتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بھی جنسی خواہش میں کم ہو جاتی ہے۔

3۔بیماریاں (Illness)

کئی بیماریاں بھی جنسی خواہش کی کمی کا سبب بنتی ہیں مثلاً ڈپریشن (Depression) کی وجہ سے فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے اور عموماً جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ڈپریشن کی ادویات بھی بعض اوقات جنسی خواہش کو کم کر دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ تشویش و اضطراب (Anxiety) کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ شوگر کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ عام بیماریوں کی وجہ سے بھی جنسی دلچسپی کم ہو جاتی ہے خصوصاً اگر بیماری لمبی ہو جائے۔ اگر بیماری عارضی ہے تو بیماری ختم ہونے پر جنسی خواہش خود بخود بحال ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات خاوند کی لمبی بیماری کی وجہ سے مباشرت میں طویل وقفہ آجاتا ہے جس کی وجہ جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں بیماری کے خاتمے پر مباشرت کی شعوری کوشش کی جائے۔

4۔ادویات(Medicines)

بعض ادویات کے مسلسل استعمال سے بھی جنسی خواہش کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ برتھ کنٹرول کی ادویات کے مسلسل استعمال سے یہ مسئلہ پیدا ہوسکتا ہے۔اگر چہ ادویات کا اثر تمام افراد پر ایک جیسا نہیں ہوتا۔کسی پر کم اور کسی پر زیادہ اور کسی پر بالکل نہیں ہوتا۔اس صورت میں دوا چھوڑنے کی بجائے ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے تا کہ وہ کوئی متبادل دوا تجویز کر سکے جو جنسی خواہش کو متاثر نہ کرتی ہو۔شراب بھی جنسی جذبات کو کم کرتی ہے۔

5۔حمل اور بچے کی پیدائش(Pregnancy and Childbirth)

حمل کے دوران میں اور بچے کی پیدائش کے بعد بہت سی عورتوں کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔حمل کے ابتدائی دنوں میں بعض خواتین متلی محسوس کرتی ہیں اوراس کے علاوہ تھکاوٹ بھی محسوس کرتی ہیں جس کی وجہ سے جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد بھی عورت جنسی دلچسپی میں کمی محسوس کرتی ہے اور یہ مسئلہ دو ماہ سے دو سال تک رہ سکتا ہے۔ بہت سی خواتین بچے کی پیدائش کے بعد ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں اور یہ ڈپریشن جنسی خواہش میں کمی کا سبب بن جاتا ہے۔بعض اوقات بچے کی پیدائش آپریشن سے ہوتی ہے اور زخم جلد مندمل نہیں ہوتا۔جس کی وجہ سے جنسی دلچسپی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

جنسی جذبات کی بحالی

جنسی جذبات کی بحالی کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ مسئلے کی وجہ کیا ہے۔ جب وجہ معلوم ہو جائے تو مسئلے کو حل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

1۔ اگر مسئلے کی وجہ نفسیاتی ہے تو اپنے طور پر اسے حل کرنا مشکل ہوتا ہے-اس کے لیے کسی ماہر نفسیات سے مدد لینے کی ضرورت ہے۔خصوصاً اگر اس کی وجہ مباشرت محرمات، زنا بالجبر، جنسی زیادتی، جذباتی صدمہ، حمل کا خوف یا ماضی کے تلخ واقعات ہیں تو ان کو ماہر نفسیات کی مدد کے بغیر حل کرنا کافی مشکل ہے۔ تجزیاتی نفسیاتی علاج سے ان کا حل بہت آسان ہے۔

2۔ اگر اس کی وجہ منفی جنسی تعلیم ہے تو پھر اپنے علم میں اضافہ کریں-اس کے لیے ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن .... سب کے لیے'' بہت مفید ثابت ہوگی۔

3۔ اس مسئلے کی ایک اہم وجہ ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ ہے۔تو اس کے حل کے لیے میاں کے ساتھ ہفتہ وار تفریح کریں۔کام میں مدد کے لیے کوئی ملازمہ رکھ لیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیں۔ بچوں کی عدم موجودگی میں دن کو کچھ آرام کرلیں۔

4۔ سیکس میں یکسانیت کو ختم کرنے کے لیے اس میں تنوع پیدا کریں۔ ہر بار سیکس کا نیا طریقہ استعمال کریں۔فور پلے میں بھی تنوع پیدا کیا جائے۔ اس حوالے سے اس کتاب میں بہت سے Ideas پیش کیے گیے ہیں خصوصاً ''بھرپور ازدواجی خوشیاں'' والے باب کو بار بار پڑھیں اور ان میں سے پسندیدہ Ideas کو استعمال کریں۔

5۔ جنسی عدم اطمینان کی صورت میں میاں سے کہیں کہ وہ اس سلسلے میں کسی ماہر سے مدد لیں۔میاں بھی یہ کتاب پڑھ لے۔اس کے علاوہ میاں ''ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے'' کا مطالعہ کرے۔ان کتب میں ایسے طریقے بتائے گئے ہیں جن کی مدد سے وہ آپ کو مطمئن کرسکیں گے۔ اس کتاب میں آپ کے لیے بھی بہت سے Tips ہیں جن پر عمل کر کے آپ خود بھی اپنے آپ کو جنسی خوشیاں مہیا کرسکتی ہیں۔

6۔ میڈیکل وجوہات کی صورت میں کسی اچھی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔اس کی مدد سے آپ اپنے جنسی جذبات کو بحال کرسکیں گی۔

اب آپ کو کچھ ایسے عملی طریقے بتائے جائیں گے جن کی مدد سے آپ اپنے جنسی جذبات کو بحال کرسکیں گی۔

7۔سب سے پہلے باہمی تعلقات کو بہتر کیا جائے۔اچھی سیکس کے لیے بہتر تعلقات بہت

ضروری ہیں۔اس کے لیے مندرجہ ذیل مشقیں کریں۔

A۔توصیف وتحسین کی مشق(Appreciation Exercise)

اپنے رویے کو مثبت بنائیں اور ایک دوسرے پر تنقید کرنا چھوڑ دیں۔تنقیص کی بجائے تحسین کریں۔اس کے لیے روزانہ ایک دوسرے کی کم از کم تین چیزوں کی تعریف کریں مثلاً آپ بہت اچھے لگتے ہیں۔ مجھے آپ اس سوٹ میں بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ یہ تین تعریفیں دن کے کسی بھی حصہ میں کی جاسکتی ہیں۔اس سے آپ اپنے ساتھی کو محبت کا پیغام دیں گی۔جتنی محبت دیں گی اتنی ہی حاصل ہوگی۔

Caring Days Exercise -B

دونوں ساتھی علیحدہ علیحدہ بیٹھ جائیں اور 10 ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں جو آپ کے خیال میں آپ کا ساتھی کرتا ہے یا کرسکتا ہے۔جس سے ظاہر ہو کہ وہ آپ کا خیال (Care) کرتا ہے۔ یہ کوئی معمولی چیز بھی ہوسکتی ہے۔ان میں سے بہت سی چیزیں روزانہ بھی کی جاسکتی ہیں مثلاً صبح سویرے پہلی چیز وہ یہ کرے کہ وہ آپ کا بوسہ لے اور کہے کہ میں آپ سے پیار کرتا ہوں، مجھے آپ سے محبت ہے۔ آپ کے برش پر ٹوتھ پیسٹ لگا دے۔کام سے واپسی پر آپ کے لیے پھول لے آئے، آپ کی پسندیدہ آئس کریم لائے۔کام سے آپ کو فون کرے، اکٹھے ورزش کرنا وغیرہ۔کام مشکل نہ ہو۔آپ اپنی پسند کی ٹافیاں بھی مانگ سکتی ہیں۔لسٹیں تیار کرنے کے بعد دونوں بیٹھ جائیں اور ڈسکس کریں کہ ہر چیز کا کیا مفہوم ہے۔ لسٹ میں جتنی زیادہ چیزیں ہوں گی اتنی ہی آسانی کے ساتھ روزانہ 2,3 چیزیں کی جاسکیں گی۔ ہر ساتھی کم از کم 3 چیزیں روزانہ ضرور کرے۔آسانی کے لیے ان لسٹوں کو ایسی جگہ لٹکا دیں جہاں ان کو آسانی سے دیکھا جاسکے۔مثلاً باتھ روم کے شیشے پر یا فریج کے دروازے وغیرہ پر۔بہتر ہے کہ لسٹ روزانہ بنائی جائے۔ پھر شام کو چیک کریں کہ آپ کے ساتھی نے کون سی تین چیزیں کی ہیں۔

Creating Mood-C

گپ شپ کے لیے روزانہ کچھ وقت صرف اپنے لیے رکھیں۔ جب صرف آپ دونوں ہوں۔ایک دوسرے کے قریب ہوں۔ایک دوسرے کی تعریف کریں۔ایک دوسرے کے لیے اچھی چیز کریں۔

8۔ شعوری طور پر اپنے جنسی جذبات کو ابھاریں۔جنسی جذبات کو ابھارنے کے لیے کئی طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں مثلاً

A۔جنسی تصورات

دن کے وقت ایسے جنسی تصورات کریں جو آپ کے جنسی جذبات کو مشتعل کریں۔ یہ کسی بھی قسم کے ہوسکتے ہیں۔اپنے تصورات پر پابندی نہ لگائیں۔ایسے تصورات بھی کیے جاسکتے ہیں جو ناممکن ہوں یا مضحکہ خیز ہوں۔اصل چیز یہ ہے کہ تصورات ایسے ہوں جن سے آپ کے جنسی جذبات ابھریں۔ان کی بار بار مشق کریں۔

اس طرح بھی کیا جاسکتا ہے کہ کسی پرسکون جگہ سکون سے بیٹھ جائیں اور سابقہ خوشگوار جنسی تصورات کو ذہن میں لائیں Recall کریں۔ جب ذہن میں تصویر بن جائے تو اس تصویر میں اپنی پسند کے مطابق تبدیلیاں کرلیں۔تصویر کو زیادہ رنگین، صاف اور روشن بنالیں۔تصویر کو بڑا کریں اور اپنے قریب لے آئیں۔اب یہ تصور پہلے سے زیادہ پرکشش ہو جائے گا۔ پھر ہر دو گھنٹے کے بعد 30,40 سیکنڈ کے لیے اسی تصور کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔

B۔ رومانٹک لٹریچر کا مطالعہ

رومانٹک ناول کا مطالعہ بھی جنسی جذبات کو ابھارتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دن میں کئی بار چند صفحات پڑھ لیے جائیں۔ اس مطالعہ کو مزید موثر بنانے کے لیے آپ اس کا تصور بھی کر سکتی ہیں۔

C۔ قبل از وقت تیاری کی مشق (Anticipation Exercise)

جنسی جذبات کو بیدار کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ اپنے خاوند کو فون کریں اور رات کو سیکس کے حوالے سے پروگرام بنائیں۔ اگرچہ آپ کے جنسی جذبات بیدار ہیں۔ تاہم آپ اس طرح ظاہر کریں (Act as if) جیسے آپ کے جنسی جذبات بیدار ہیں۔ اس کے لیے آپ کو پہلے اپنے آپ کو تیار اور آمادہ کرنا ہوگا۔ اس کے بعد اصل جذبات خود بخود پیدا ہو جاتے ہیں۔ دن میں کئی بار آپ Act کریں کہ آپ کے جذبات بیدار ہیں۔ بار بار کرنے سے عموماً یہ بیدار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کے لیے یہ طریقہ کامیاب ہو جائے تو اسے ضرور استعمال کریں۔ بعض اوقات کئی دنوں کی مشق کے بعد یہ طریقہ موثر ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے PC مسلز کی مشق (''آرگیزم حاصل نہ کرنا'' والا باب دیکھیں) کر کے بھی جنسی جذبات کو بیدار کر سکیں گی۔

D۔ چھونے کی مشق (Touching Exercise)

جنسی جذبات کو ابھارنے کے لیے چھونے کا طریقہ بھی کافی موثر ہے۔ جب آپ خاوند کے پاس سے گزریں تو جنسی دلچسپی (Sexual Interest) سے اس کو چھوئیں۔ کبھی بوسہ لیں، کبھی بغل گیر ہوں۔ اس کے ساتھ لپٹ جائیں، اس کو محبت سے سینے سے لگائیں۔ واک کرتے ہوئے اس کا ہاتھ پکڑ لیں۔ TV دیکھتے ہوئے اس کی ران کے ساتھ ران جوڑ کر بیٹھیں۔ مطالعہ کرتے ہوئے محبت اور گرم جوشی کے ساتھ اس کے ساتھ لپٹیں۔ رات کو لیٹتے وقت اس کے ساتھ محبت سے لپٹیں، چمٹیں، اس کی پیٹھ پر تھپکی دیں۔ پیار سے خاوند کی ران پر ہاتھ پھیریں، تھپتھپائیں۔ اس سے جذبات بیدار ہوتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کے جنسی جذبات اسی وقت بھڑک اٹھیں گے اور آپ اس وقت مباشرت کر لیں گی۔ بعض اوقات کئی دن یہ مشق کرنی پڑتی ہے تب جا کر جنسی جذبات بیدار ہوتے ہیں۔

9۔ اگر آپ نے لمبا عرصہ مباشرت نہیں کی تو پھر شاید اوپر والی مشقیں آپ کے لیے زیادہ موثر ثابت نہ ہوں۔ کیوں کہ عدم مباشرت کے لمبے عرصے کی وجہ سے جنسی تعلقات سے بچنا آپ کی عادت بن چکی ہوگی۔ اس عادت کو ختم کرنے اور جنسی جذبات کو بیدار کرنے سے پہلے یہ نوٹ کریں کہ آپ مباشرت سے بچنے کے لیے کیا طریقے استعمال کرتی ہیں۔

چنانچہ اپنے جنسی رویے میں تبدیلی لانے سے پہلے یہ معلوم کریں کہ آپ سیکس سے کس طرح پہلو تہی (Avoid) کرتی ہیں۔ نوٹ کریں کہ جب جنسی تعلقات ممکن ہوتے ہیں تو پھر بچنے کے لیے آپ کیا کرتی ہیں جونہی مشاہدہ کر لیں تو فوراً نوٹ کر لیں۔

سیکس سے بچنے کے لیے کیا آپ رات کو دیر تک کام کرتی ہیں اور پھر تھک کر سو جاتی ہیں۔ کیا آپ دونوں کے سونے کے اوقات ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور آپ اکٹھے بستر پر نہیں جاتے۔ اور نہ ہی اکٹھے جاگتے ہیں۔ کیا آپ بستر پر جاتے وقت بلاناغہ اپنے خاوند سے جھگڑتی ہیں یا جب بھی آپ ایک دوسرے کے قریب ہوں تو آپ ضرور جھگڑتی ہیں۔ کیا آپ جنسی عمل کے شروع ہونے کے وقت خاوند پر تنقید کرتی ہیں۔ کیا آپ کو سیکس کے وقت پرانی ناخوشگوار باتیں یاد آتی ہیں جن پر آپ کو غصہ آتا ہے وغیرہ۔

جب آپ کومعلوم ہو جائے کہ آپ کس طرح سیکس سے پہلوتہی کرتی ہیں تو اگلا قدم یہ ہوگا کہ آپ اس پر اپنے میاں سے گفتگو کریں اوراس کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔اس سلسلے میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔شاید اب آپ کو پہل کرنے میں شرمندگی محسوس نہ ہو۔آپ کوئی طرح کے خوف و خدشات بھی ہو سکتے ہیں مثلاً یہ خوف کہ شاید آپ اچھی طرح سیکس نہ کرسکیں، یہ خوف کہ شاید اب آپ کے خاوند کے لیے آپ میں کوئی کشش نہیں۔ان خدشات کو میاں کے ساتھ ڈسکس کریں۔اس سے یہ خدشات بالکل ختم نہ ہوں گے مگر بہت حد تک کم ہو جائیں گے۔ان کو ختم کرنے کے لیے مشترکہ کوشش کریں:

10۔ جنسی تعلقات کو بحال کرنے کے لیے سب سے پہلے سیکس سے پہلوتہی کرنے والے طریقے چھوڑ دیں۔اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اختیار کیے جا سکتے ہیں۔

A۔ ہفتہ میں چند شامیں میاں کے ساتھ گزاریں۔اگر آپ دیر تک کام کر کے تھک جاتی ہیں تو ہفتے میں ایک دو دن کام کو چند گھنٹے پہلے ختم کر لیں یا صبح تک ملتوی کر لیں اور رات کی بجائے صبح کو کر لیں۔ ہر وقت میاں کے ساتھ رہنے کی ضرورت نہیں۔وہ بھی بوریت کا سبب بنتا ہے۔ بلکہ چند اچھی شاموں سے لطف اندوز ہوں۔

B۔ اگر آپ کام کاج کے بعد پیار و محبت کے وقت ذہنی دباؤ محسوس کرتی ہیں تو دونوں میاں بیوی روٹین میں اکٹھے غسل کر لیں، شاور لیں۔آپ دونوں ہفتہ میں چند راتیں گپ شپ اور کھیلوں کے لیے مختص کر سکتے ہیں مثلاً لڈو، کیرم بورڈ، تاش وغیرہ یہ سارے کام بستر پر بھی ہو سکتے ہیں، وہیں سے ان کھیلوں سے محبت کے کھیل کی طرف بھی جا سکتے ہیں۔

C۔ یہ چیز بھی کافی عام ہے کہ دونوں میاں بیوی کی بنیادی جسمانی ساخت میں فرق ہوتا ہے مثلاً ایک رات کو دیر تک جاگتا ہے دوسرا جلد سو جاتا ہے۔ایک صبح دیر سے اٹھتا ہے تو دوسرا جلد۔اس صورت میں مباشرت یا تو دوپہر کو یا پھر صبح ذرا دیر سے ہو سکتی ہے۔ ملازمت، بزنس اور بچوں کی وجہ سے عموماً ایسا ہونا مشکل ہوتا ہے۔لہٰذا یہ بات بڑی اہم ہے کہ ہفتہ میں چند راتیں اکٹھے سوئیں اور اکٹھے جاگیں۔اس کے لیے جلد سونے والا دن کو سو لے یا رات کو کافی کا ایک کپ پی لے۔

D۔ اگر دونوں میاں بیوی اس بنیاد پر سیکس میں پہل کرنے سے گھبراتے ہیں کہ کہیں مسترد نہ کر دیے جائیں اور انکار اور مسترد ہونا ان کو بہت برا لگتا ہے تو اس کے لیے سیکس کے لیے پیشگی دن اور وقت مقرر کیا جا سکتا ہے۔اس صورت میں پہل کرتے وقت مسترد ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔مزید برآں پیشگی پلاننگ سے سیکس کو زیادہ خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔اب چوں کہ آپ نے اپنے آپ کو اس مخصوص موقع کے لیے سیکس کے لیے تیار کرنا ہے یہ چیز آپ کے جنسی جذبات کو پیشگی بیدار کر دے گی۔

11۔ بستر پر جاتے وقت یا امکانی پیار و محبت کے وقت کی لڑائیوں کو مکمل طور پر کنٹرول کرنا قدرے مشکل ہے تاہم شعوری کوشش سے ان کو کم کیا جا سکتا ہے۔اور بھرپور کوشش سے ختم بھی کیا جا سکتا ہے۔اس سلسلے میں جوڑا یہ طے کرے کہ سوتے وقت یا شام کو ایک خاص وقت کے بعد متنازع معاملات پر گفتگو نہیں کریں گے۔ اس سلسلے میں جن معاملات پر جھگڑا ہونے کا امکان ہو ان پر صبح یا سہ پہر کو گفتگو کر لی جائے۔تاہم کسی بھی مسئلے کو ایک دن کے لیے ملتوی بھی کیا جا سکتا ہے۔اس سے قیامت نہیں آئے گی۔اگر آپ کوشش کے باوجود جھگڑے بغیر نہیں رہ سکتیں تو پھر کسی ماہر نفسیات کی مدد لیں۔

12۔ بعض اوقات ماضی کے دکھ اور خاوند کا سابقہ منفی رویہ جنسی قربت میں مداخلت کرتا ہے۔عموماً ایسے خیالات آپ کے کنٹرول سے باہر محسوس ہوتے ہیں۔بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ وہ آپ کی خواہش کے برعکس پیدا ہو گئے۔تاہم ماضی کے دکھ، رنج، تکلیفیں اور خاوند کے منفی رویے کا یاد آنا آپ کی خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے کسی بھی طور پر مفید نہیں۔اس سلسلے میں مندرجہ ذیل مشق استعمال کریں۔

اگر آپ کو اپنے ساتھی کے ماضی کے ناخوشگوار رویے کے حوالے سے خیالات پریشان کرتے ہیں تو ان کو روکنے کے لیے آنکھیں بند کر کے لفظ ''Stop'' بلند آواز سے کہیں۔اگر آپ

اکیلی نہیں تو آپ تصور کریں کہ آپ ایک آواز کو لفظ ''Stop'' بلند آواز سے کہتے ہوئے دیکھ رہی ہیں۔اس صورت میں آپ کو بلند آواز سے ''Stop'' کہنے کی ضرورت نہیں۔اس طریقے سے منفی سوچیں رک جاتی ہیں۔

اس طریقے کی آپ اس طرح بھی مشق کر سکتے ہیں کہ ایک غیر مفید خیال ذہن میں لائیں پھر یا خود بلند آواز سے لفظ سٹاپ کہیں یا پھر ایک آواز کو یہی لفظ چلّا کر کہتے ہوئے تصور کریں اور آنکھیں بند رکھتے ہوئے ایک لمبا سانس لیں اور پھر تصور کی مدد سے اپنے آپ کو ماضی کی کسی خوبصورت اور پُرسکون جگہ لے جائیں یا پھر آپ لفظ Stop کے نشان کا تصور کریں۔یا آپ اپنے دماغ میں جو آواز سنتی ہیں اس کو کم کر کے آف کریں یا آواز کو اپنے جسم سے نکال کر دور فاصلے پر کر دیں، دور لے جائیں۔اگر یہ منفی سوچیں تصور کی صورت میں آتی ہیں جس میں آپ کا ساتھی آپ سے بدتمیزی سے پیش آ رہا ہے تو تصور کو دھندلا کر دیں، چھوٹا کر دیں اور دور لے جائیں۔اس کے اثرات ختم ہو جائیں گے۔ایک دو بار کرنے سے یہ تصور دوبارہ نہیں ابھرے گا۔

باب۔7

سن یاس

(Menopause)

سن یاس سے مراد وہ دور ہے جب عورت کو ماہواری آنی بند ہو جاتی ہے اور وہ بچے پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی۔عموماً 45 تا 50 سال کے درمیان ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے۔ مغرب میں سن یاس کی اوسط عمر 51 سال ہے۔عورتوں کی اکثریت 50 سال کے بعد بچہ پیدا نہیں کر سکتی۔تاہم 5 فی صد خواتین 55 سال کے بعد بھی بچہ پیدا کر سکتی ہیں۔بعض عورتوں کے ہاں 60 سال کے بعد بھی بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ایسی عورتوں کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہے۔دوسری طرف بعض عورتوں کو 30 سال کی عمر میں ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے اور پھر وہ بچہ پیدا نہیں کر سکتیں۔ایسی عورتوں کی تعداد بھی بہت کم ہے۔

سن یاس سے پہلے خواتین کے ہارمونز میں بہت سی تبدیلیاں آ جاتی ہیں جس کی وجہ سے سن یاس سے کچھ عرصہ پہلے اور سن یاس کے بعد خواتین کے جسم میں بہت سی ناخوشگوار تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ یہ برے اثرات تمام خواتین محسوس نہیں کرتیں بلکہ 4 خواتین میں سے 3 ان اثرات کو محسوس کرتی ہیں۔

عمومی علامات

سب سے عام علامت ناگہانی تپش (Hot Flashes) ہے۔اس میں عورت کے جسم میں اچانک گرمی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔گرمائش شروع ہونے سے پہلے سینے میں گرمی کا احساس ہوتا ہے جو گردن اور منہ کی طرف جاتا ہے جس سے منہ اور گردن سرخ ہوجاتے ہیں۔یہ احساس جسم کے دوسرے حصوں تک پھیل سکتا ہے۔اس سے چبھن کا احساس ہوتا ہے اور پسینہ آجاتا ہے اور پھر سردی کا احساس ہوتا ہے۔ہاٹ فلیشز 15 منٹ تک رہ سکتے ہیں۔دن میں کئی بار ایسا ہوسکتا ہے اور کبھی کبھار بھی۔بعض خواتین کو رات کو پسینہ آجاتا ہے جس سے ان کی نیند اُڑ جاتی ہے۔ہاٹ فلیشز دو تین تک جاری رہ سکتے ہیں۔

ہارمون کی کمی کی وجہ سے بعض اوقات خارش اور کھجلی ہوتی ہے۔یہ جسم کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے لیکن یہ اکثر اعضائے مخصوصہ میں ہوتی ہے بعض خواتین کی فرج خشک ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے۔

ہاٹ فلیشز (گرمی کی لہر) کے ساتھ چکر بھی آسکتے ہیں۔اس کے علاوہ سردرد، بے خوابی، تھکاوٹ، کمزوری، توانائی میں کمی، پیٹ میں اپھارہ، نظام ہضم میں خرابی، پیٹ میں درد، معدے میں گیس، قبض، دست، سانس کا رکنا اور دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔

سن یاس میں عموماً بھوک بڑھ جاتی ہے جب کہ جسم کو کم خوراک کی ضرورت پڑتی ہے جس کی وجہ سے وزن بڑھ جاتا ہے۔موٹاپے سے بچنے کے لیے خوراک کو کنٹرول کیا جائے، موڈ میں تبدیلی آجاتی ہے۔فرد بے زاری، اداسی، افسردگی اور چڑچڑاپن محسوس کرتا ہے۔چیزیں رکھ کر بھول جانا بھی عام ہے۔اس کے علاوہ بڑھاپے کا خوف بھی خواتین کو متاثر کرتا ہے۔

90 فی صد خواتین سن یاس کی ایک یا زیادہ علامات محسوس کرتی ہیں۔بعض خواتین زیادہ تکلیف اور اذیت محسوس کرتی ہیں اور بعض کم۔تقریباً 20 فی صد خواتین شدید علامات محسوس کرتی ہیں۔جوان کی زندگی کو تہ و بالا کردیتی ہے۔ایک امریکی ریسرچ کے مطابق 60 فی صد خواتین پہلے تین ماہ ہاٹ فلیشز محسوس کرتی ہیں۔ان عورتوں میں 85 فی صد ہاٹ فلیشز کو 12 ماہ سے زیادہ عرصہ تک محسوس کرتی ہیں اور بعض سن یاس کے پہلے 5 سال تک محسوس کرتی ہیں۔30 فی صد باقاعدگی سے ہاٹ فلیشز محسوس کرتی ہیں۔

سیکس اور سن یاس

سن یاس کے دوران میں یا بعدازاں بعض عورتوں کی جنسی خواہش کم ہوجاتی ہے۔عموماً یہ کمی وقتی ہوتی ہے۔سن یاس سے عورت کی جنسی زندگی کا خاتمہ نہیں ہوجاتا بلکہ حاملہ نہ ہونے کے خیال سے اکثر عورتیں سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔جنسی ہارمون کی مدد سے جنسی خواہش کی کمی کو ختم کیا جاسکتا ہے۔سن یاس میں مباشرت کے بعد پیشاب کرنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔یہ کوئی مسئلہ نہیں، فوراً پیشاب کرلیا جائے۔بعض عورتوں کو پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے، اس کے لیے زیادہ پانی پیا جائے۔

سن یاس سے پہلے کی علامات اور ان کا علاج

1۔ تھکاوٹ، سردرد، سر میں گرانی محسوس کرنا، بے خوابی، بے زاری، چڑچڑاپن، نسیان، خراب توجہ، تشویش و اضطراب، اداسی، افسردگی وغیرہ۔عموماً وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خود ہی ختم ہوجاتی ہیں۔تاہم ان کے لیے Harmone Replacement Therapy (HRT) بہت موثر ہے۔اگر یہ علامات زیادہ شدید ہوں تو سکون آور اور ڈپریشن کی ادویات استعمال کی جاسکتی ہیں۔

2۔ ہاٹ فلیشز (گرمی کی لہر) اور پسینے کی علامات بھی خود بخود ختم ہوجاتی ہیں۔ان کے لیے بھی HRT کا طریقہ علاج موثر ہے۔

3۔ ہڈیاں پتلی ہوجاتی ہیں۔اس کے لیے Osteoporosis اور HRT موثر ہیں۔

4۔ دل کی تیز دھڑکن اور سانس کا رکنا۔ اس کے لیے سکون آور ادویات استعمال کی جا سکتی ہیں۔

5۔ وزن بڑھنا، خوراک کو کنٹرول کریں اور ورزش کریں۔

6۔ بھوک کی کمی، ہاضمہ کی خرابی، پیٹ میں اپھارہ اور گیس۔ ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

7۔ بیضہ دانیاں اسٹروجن ہارمون پیدا کرنا بند کر دیتی ہیں۔ اس کے لیے HRT موثر ہے۔

8۔ فرج میں خشکی اور کھجلی کا ہونا۔ اس کے لیے ہارمون کریم، چکناہٹ اور HRT مفید ہے۔

سن یاس کے بعد کی علامات اور ان کا علاج

1۔ چہرے پر بال آ سکتے ہیں۔ ان کو لیزر کی شعاعوں سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ HRT سے ان کی پیدائش میں کمی ہو جاتی ہے۔

2۔ جلد میں لچک ختم ہو جاتی ہے۔ جلد کی کوالٹی کو اچھی خوراک، ورزش، مالش، جلد کی حفاظت اور HRT سے بہتر کیا جا سکتا ہے۔

3۔ ہڈیاں پتلی اور بھربھری ہو جاتی ہیں۔ HRT سے اس کا تدارک کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ کیلشیم والی خوراک، باقاعدہ ورزش اور دھوپ میں بیٹھنا بے حد مفید ہے۔

4۔ دل اور دوران خون کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ HRT دل کے امراض خصوصاً چھاتی کے امراض سے عورت کو محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ اچھی خوراک، باقاعدہ ورزش اور دوسرے حفاظتی اقدامات کیے جائیں۔

5۔ پستان ہموار اور لٹک جاتے ہیں۔ اسے بھی اچھی خوراک، سائز کے مطابق انگیا اور باقاعدہ ورزش سے روکا جا سکتا ہے۔

6۔ بیضہ دانیاں اور رحم سکڑ جاتے ہیں۔ عموماً ان کے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ان کا کوئی نقصان نہیں۔

7۔ فرج کی دیواریں پتلی ہو جاتی ہیں۔ ان میں خارش ہو سکتی ہے۔ HRT سے اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ مباشرت کا جاری رہنا مفید ہے۔ البتہ مباشرت کے وقت مصنوعی چکنائی استعمال کر لی جائے۔

8۔ پیشاب کی نالی میں زخم ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے دوا لی جائے، HRT بھی اس کے لیے موثر ہے۔

9۔ زیر ناف بال پتلے ہو جاتے ہیں۔ علاج کی ضرورت نہیں۔

10۔ جوڑوں کے درد کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے لیے باقاعدہ ورزش کی جائے۔ معمولی درد کے لیے اسپرین وغیرہ لی جا سکتی ہے۔ ریگولر سیکس بھی جوڑوں کے درد کے امکان کو کم کرتا ہے۔ بہتر ہے کہ ان سب کے لیے کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

باب۔8

بڑھاپا اور جنسی زندگی

بڑھاپا اور جنسی زندگی

(Sex And Old Age)

سن یاس (Menopuse) کے قریب بیضہ دانیوں (Overies) کی کارکردگی بتدریج کم ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے جنسی ہارمون ایسٹروجن (Erstogen) کی پیداوار بھی آہستہ آہستہ کم ہونے لگتی ہے۔ ایسٹروجن کی کمی کی وجہ سے عورت کے جنسی اعضا میں کئی تبدیلیاں آجاتی ہیں۔ فرج (Vagina) کی دیواریں جو پہلے موٹی اور لچکدار ہوتی ہیں اب پتلی، غیر لچکدار اور Stiff ہو جاتی ہیں۔ اب فرج مباشرت کے دوران جھٹکوں (Strokes) کو پہلے کی طرح برداشت نہیں کرسکتی۔ اس کے علاوہ مثانے اور پیشاب کی نالی میں سوزش (Irritation) ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بوڑھی عورتوں کو مباشرت کے فوراً بعد پیشاب کرنے کی ضرورت پڑتی ہے تو فوراً کر لیں۔ مزید برآں فرج چوڑائی اور لمبائی دونوں اطراف میں سکڑ جاتی ہے۔ بیرونی لب بھی سکڑ جاتے ہیں۔ اسی طرح فرج کے دہانے (Entrance) میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ذکر کا دخول نسبتاً مشکل ہو جاتا ہے اور پورے سائز کے ذکر کا فرج میں سمانا مشکل ہو جاتا ہے۔ سن یاس کے 5 سال بعد فرج کی چکناہٹ اور رطوبت کافی کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے مباشرت عورت کے لیے مشکل اور تکلیف دہ ہوسکتی ہے۔

ہارمونز کے غیر متوازن ہونے کی وجہ سے آرگیزم کے وقت فرج کا سکڑاؤ (Contraction) اس قدر تکلیف دہ ہو جاتا ہے کہ عورت مباشرت سے پہلوتہی اور اجتناب کرتی ہے تاہم عورت 80 سال کی عمر میں بھی آرگیزم حاصل کرنے کی وہی صلاحیت رکھتی ہے جو وہ 30 سال کی عمر میں رکھتی تھی۔ ان حالات سے کامیابی سے نپٹنے کے لیے کئی طریقے ہیں لہٰذا مایوس نہ ہوں۔ بعض ڈاکٹر سن یاس کے بعد خواتین کو Estrogen Replacement Therapy تجویز کرتے ہیں۔ ایک سادہ حل یہ ہے کہ فرج کی رطوبت کی کمی کو پورا کرنے کے لیے جراثیم سے پاک مصنوعی چکناہٹ استعمال کی جا سکتی ہے۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اس مسئلے کی بڑی وجہ جنسی سرگرمی (Activity) مثلاً مباشرت وغیرہ کی کمی ہے۔ ماسٹر اور جانسن کی تحقیق کے مطابق وہ عورتیں جن کی جنسی سرگرمی کم ہو۔ (ایک ماہ میں ایک بار یا کم) اور وہ باقاعدہ خودلذتی (Masturbation) بھی نہ کرتی ہوں تو 60 سال کی عمر کے بعد وہ مباشرت میں تکلیف محسوس کرتی ہیں اور وہ عورتیں جو باقاعدہ مباشرت کرتی ہیں (ہفتہ میں ایک یا دوبار) ان کو مباشرت میں کوئی تکلیف نہ ہوئی۔ اس لیے ماسٹر اینڈ جانسن اس بات پر زور دیتے ہیں کہ خواتین کو ان اور بعض دوسری وجوہات کی وجہ سے زیادہ عمر میں بھی باقاعدگی سے سیکس کرنی چاہیے۔ لہٰذا بڑھاپے میں جنسی عمل کو جاری رکھنے کا انحصار سابقہ جنسی سرگرمیوں اور بعض دوسری نفسیاتی وجوہات پر ہے۔ مرد اور عورت دونوں کے لیے جسمانی وجوہات کا کردار زیادہ اہم نہیں۔

بڑھاپے میں مردوں میں بھی Testosterone کی پیداوار میں کمی آجاتی ہے۔ جس کی وجہ سے مرد کو پہلے کی طرح فوراً تناؤ (Erection) نہیں ہوتا بلکہ اس عمر میں عموماً تناؤ ذرا دیر سے آتا ہے۔ مردوں کو اس سلسلے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیوں کہ یہ ایک بالکل فطری امر ہے۔ اس سے بیوی یہ نتیجہ نہ نکالے کہ میاں کو تناؤ کا کوئی مسئلہ ہے۔ خواتین کو یہ علم بھی ہونا چاہیے کہ بعض اوقات مردوں کو تناؤ کے لیے بیوی کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی بیوی کو تناؤ کے لیے مرد کے ذکر کو مشتعل کرنا ہوگا۔ یہ بھی ایک نارمل چیز ہے نہ کہ کمزوری۔ تاہم اس سے خواتین یہ نہ سمجھیں کہ مرد میں جنسی خواہش / طاقت کم ہوگئی ہے۔

ہمارے ہاں بوڑھے لوگوں کی جنسی زندگی کے حوالے سے لوگوں کی رائے بالکل منفی ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ 60 سال کے بعد بوڑھے لوگوں کو سیکس کی ضرورت نہیں اور 70 سالہ جوڑے کے جنسی عمل کو بہت غیر شائستہ سمجھا جاتا ہے اور اس عمر میں خودلذتی کو تو بہت ہی برا سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے مرد 70 سال کی عمر میں بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے خودلذتی پر مجبور ہیں۔ عام لوگوں کا یہ خیال بھی ہے کہ بڑھاپے میں فرد جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتا۔ اکثر بوڑھے اس غلط خیال کی وجہ سے اپنی جنسی سرگرمیوں کو معطل کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے کچھ عرصے بعد وہ جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتے کیوں کہ جس چیز کو استعمال نہ کیا جائے (جسمانی عضو کو) تو کچھ عرصہ بعد وہ استعمال کے قابل نہیں رہتی۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بوڑھوں کو بھی جوانوں کی طرح سیکس کی ضرورت ہے۔ عورت کی صحت کے لیے آرگیزم مفید چیز ہے۔ اگر میاں بیوی صحت مند ہیں تو مرتے دم تک وہ جنسی عمل کے قابل ہوتے ہیں خصوصاً عورتوں کو تو جنسی عمل میں کوئی دقت پیش نہیں آتی کیوں کہ ان کو مردوں کی طرح تناؤ (Erection) کی ضرورت نہیں۔ اگرچہ جنسی ہارمون کی کمی کی وجہ سے عورت اور مرد دونوں کی جنسی خواہش کچھ کم ہو جاتی ہے اور مرد کو فوراً تناؤ نہیں ہوتا اور نہ ہی جوانی کی طرح زیادہ سخت ہوتا ہے مگر جنسی عمل کے لیے کافی ہوتا ہے۔ اس طرح جوانی میں عورت کی فرج میں 10 تا 30 سیکنڈ میں رطوبت آجاتی ہے مگر بڑھاپے میں 5 منٹ تک لگ جاتے ہیں۔ بیماری کی وجہ سے بعض اوقات جنسی عمل میں تعطل آ سکتا ہے مگر جنسی عمل کے نہ ہونے کی وجہ سے جنسی صلاحیت میں کمی آجاتی ہے۔ جنسی عمل نہ کر سکنے کی بڑی وجہ کم جنسی عمل یا ترک مباشرت ہے نہ کہ کوئی جسمانی خرابی۔

بوڑھے لوگوں کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ان میں 75 فیصد غیر فعال (Inactive) ہیں۔ 3,4 سال بعد ان کے انٹرویو سے معلوم ہوا کہ ان میں 14 فیصد نے دوبارہ فعال زندگی اختیار کر لی اور باقی غیر فعال رہے۔ جس سے یہ بات سامنے آئی کہ غیر فعال جنسی زندگی کے بعد جنسی طور پر فعال ہونا ایک مشکل امر ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن نے اس بات پر زور دیا ہے کہ بڑھاپے میں اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے جنسی سرگرمی ضروری ہے۔ اور بڑھاپے میں

جنسی سرگرمی کو بحال رکھنے کے لیے دو عناصر بہت اہم ہیں۔

1۔ اچھی جسمانی اور ذہنی صحت۔ ماہرین کے مطابق وہ میاں بیوی جو بڑھاپے میں مباشرت جاری رکھتے ہیں ان کی ذہنی اور جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے۔
2۔ جوانی میں جنسی عمل میں باقاعدگی۔ وہ میاں بیوی جو جوانی میں ہفتہ میں ایک دو بار مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہیں وہی بڑھاپے میں بھی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خصوصاً ایسی خواتین کو بڑھاپے میں مباشرت میں کسی تکلیف کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ وہ میاں بیوی جو جوانی میں ایک ماہ میں ایک آدھ بار جنسی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں وہ بڑھاپے میں بمشکل سیکس سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور بیوی کو تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔

اگرچہ جنسی دلچسپی اور جنسی سرگرمی عمر کے ساتھ کچھ کم ہو جاتی ہے مگر خاصی بڑی تعداد میں ایسے لوگ موجود ہیں جو 80 سال کے بعد بھی فعال جنسی زندگی گزارتے ہیں۔ 60 تا 71 سال کے صحت مند بوڑھوں کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ان میں 40 تا 65 فیصد کسی حد تک بکثرت مباشرت کرتے ہیں۔ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 50 تا 80 سال کی عمر میں اکثر خواتین اور تقریباً تمام مرد سیکس میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ایک ریسرچ میں صحت مند بوڑھوں جن کی عمر 80 اور 102 سال کے درمیان تھی کی جنسی زندگی کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان میں 62 فیصد مرد اور 30 فیصد عورتیں اب بھی مباشرت کرتے ہیں۔ البتہ بعض بیماریاں مثلاً جوڑوں کے درد، دوسرے پرانے (Chronic) درد، شوگر، دل کے امراض، پیشاب پر کنٹرول کی کمی، ہارٹ اٹیک، چھاتی یا بچہ دانی کا آپریشن وغیرہ سیکس سے لطف اندوز ہونے میں کچھ رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ بعض ادویات کے استعمال سے عورتوں کی جنسی خواہش میں کمی ہو جاتی ہے۔ تاہم بوڑھی عورتوں کو مردوں کی نسبت کم مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مگر اس کے باوجود خواتین آخری دم تک سیکس سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ یہ ان کی عمومی صحت کے لیے مفید ہے۔

باب۔9

مردوں کے جنسی مسائل کے حل میں بیوی کا مثبت کردار

- سرعت انزال
- مردانہ کمزوری
- عدم انزال

سرعتِ انزال

(Premature Ejaculation)

ازدواجی زندگی کوخوشگوار بنانے میں عورت کا کردار بہت اہم ہے۔ بیوی کے بھرپور تعاون سے ازدواجی زندگی جنت کا نمونہ بن جاتی ہے اور عدم تعاون سے جہنم۔ اگر بیوی خاوند سے تعاون کرے تو اسے کوئی جنسی مسئلہ نہیں ہوسکتا۔ اگر ہو جائے تو بیوی کی مدد سے بہت آسانی سے حل ہوسکتا ہے۔ مردوں کے جتنے بھی جنسی مسائل ہیں ان کو پوری دنیا میں بیوی کے تعاون سے آسانی سے حل کیا جا رہا ہے۔

مردوں کا اہم جنسی مسئلہ سرعت انزال ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ مرد وقت سے پہلے منزل (Discharge) ہو جاتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ اگر کسی مرد کا دخول کے 30 سیکنڈ بعد انزال ہو جائے تو اسے اس مسئلے کا شکار سمجھا جائے گا۔ ایک اور ماہر کے مطابق اگر کوئی مرد دخول کے بعد ایک منٹ سے پہلے منزل ہو جائے تو اس کو یہ مسئلہ ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق اگر کوئی مرد مباشرت میں اپنی بیوی کو کم از کم 50 فیصد تک آرگیزم حاصل نہ کرا سکے تو اس کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے۔ میرے خیال میں سب سے اچھی تعریف ڈاکٹر ہیلن کپلان (Dr. H. Kaplan) کی ہے۔ اس کے مطابق اگر مرد کو اپنے انزال پر کنٹرول ہے یعنی وہ اپنی مرضی سے منزل ہو تو وہ سرعت انزال کا شکار نہیں۔ اگر اسے انزال پر کنٹرول نہیں تو اسے

سرعت کا مریض سمجھا جائے گا۔

یہ مسئلہ پوری دنیا میں عام ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں تقریباً 33 فیصد مرد اس کا شکار ہیں۔ ہمارے ہاں اکثر مردوں کو یہ مسئلہ ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بیویوں کو مطمئن کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ نتیجتاً بیویاں جنسی زندگی میں نہ صرف دلچسپی کھو دیتی ہیں بلکہ وہ سیکس سے بے زار ہو جاتی ہیں۔ اس مسئلے میں کچھ مرد دخول کے بعد 2،4 سٹروک لگانے کے بعد منزل ہو جاتے ہیں اور کچھ داخل کرتے ہی اور بعض دخول سے پہلے اور کچھ فور پلے کے دوران میں منزل ہو جاتے ہیں اور بعض افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو بغیر تناؤ کے ہی منزل ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد خاوند شرمندگی کی وجہ سے مباشرت سے بچتا ہے۔ پھر کافی دنوں کے بعد مباشرت کرتا ہے۔ اتنے عرصے میں منی کی نالیاں (Seminal Vesicles) منی سے بھر جاتی ہیں جس کی وجہ سے معمولی جنسی اشتعال کی وجہ سے وہ پھر وقت سے پہلے منزل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ مسئلہ دیر تک رہے تو کچھ افراد اس کی وجہ سے نفسیاتی نامردی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس سلسلے کی وجوہات کے بارے میں بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن اور دوسرے ماہرین کی تحقیقات کے مطابق سرعت انزال کی وجہ تقریباً 100 فیصد نفسیاتی ہوتی ہے۔ جسمانی وجہ بہت ہی کم ہوتی ہے۔ تاہم خوش کن بات یہ ہے کہ بیوی کی مدد سے اس کے علاج کی کامیابی کی شرح تقریباً 90 فیصد ہے۔ اس مسئلے کی وجہ سے عورتیں بھرپور جنسی لطف سے محروم رہتی ہیں۔ اگر آپ کے میاں کو یہ مسئلہ ہے تو آپ اس کی مدد کر کے اپنی ازدواجی زندگی کو بہت خوشگوار بنا سکتی ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل طریقوں کی مدد سے اپنے خاوند کے اس مسئلے کو حل کر سکتی ہیں۔

1۔ سب سے پہلے آپ کے میاں سیکس کے حوالے سے ہمارے معاشرے میں پھیلے ہوئے جنسی مغالطوں اور غلط مفروضوں سے نجات حاصل کریں۔ اس کے لیے ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن.... سب کے لیے'' کا مطالعہ بہت مفید رہے گا۔

2۔ مباشرت کے دوران وقفہ زیادہ نہ ہو۔ وقفہ جتنا لمبا ہو گا مرد اتنی جلدی منزل ہو جائے گا۔ لہٰذا اس مسئلہ کے خاتمے کے لیے ہفتہ میں کم از کم دو بار مباشرت ہونی چاہیے۔ اگر میاں کی عمر 60 سال سے زائد ہے تو کم از کم ہفتہ میں ایک بار۔

3۔ اگر خاوند جلد منزل ہو جائے تو کسی ناگواری کا اظہار نہ کریں، تنقید نہ کریں، کوئی طنزیہ فقرہ نہ بولیں۔ میرے ایک کلائنٹ کی بیوی نے اسی طرح کے ایک موقع پر کہا ''کہ اگر آپ اچھی طرح نہیں کر سکتے تو پھر کرنے کی کوشش ہی کیوں کرتے ہیں۔'' اس طنزیہ فقرے سے نہ صرف اس کا مسئلہ بڑھ گیا بلکہ اس کو تناؤ کا مسئلہ بھی پیدا ہو گیا اور عین دخول کے وقت اس کا تناؤ ختم ہو جاتا۔ ایسی صورت میں آپ اس کی حوصلہ افزائی کریں، اس کے اعتماد کو بحال کریں۔ آپ کے اس مثبت اور حوصلہ افزا رویے کی وجہ سے وہ کافی بہتر ہو جائے گا۔

4۔ آپ فور پلے کو لمبا کریں۔ اس دوران میں میاں آپ کے حساس حصوں خصوصاً بظر کو خوب مشتعل کرے اگر اسے اس چیز کا علم نہیں تو آپ خود ہی اپنے بظر کو مشتعل کریں۔ اس کے علاوہ میاں کے ذَکر اور خصیوں کو نہ چھوئیں۔ جب کبھی میاں انزال کے قریب ہو تو وہ آپ کو اشارہ کر دے تو آپ اس کے ذَکر (Penis) کو ٹوپی کے نیچے یا بالکل جڑ (Base) سے پکڑ کر زور سے دبائیں تو اس کی انزال کی خواہش کم ہو جائے گی، اتنے دیر دبائے رکھیں کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے مگر تناؤ ختم نہ ہو۔ دخول اس وقت ہو جب آپ آرگیزم کے بالکل قریب ہوں ممکن ہے کہ دخول سے پہلے کئی بار آپ کو اس عمل کو دہرانا پڑے۔

5۔ مباشرت سے پہلے فور پلے کو طویل کر لیں تقریباً 30 منٹ تا 45 منٹ۔ اس دوران آپ کا خاوند آپ کے پسندیدہ طریقے سے آپ کو جنسی طور پر مشتعل کرے۔ خصوصاً وہ آپ کے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مسلسل مشتعل کرے۔ اگر اسے اس چیز کا علم نہیں اور

آپ اسے بتا بھی نہیں سکتیں تو پھر آپ خود اپنی چکنی انگلی سے اپنے بظر کو مشتعل کریں حتیٰ کہ آپ آرگیزم کے بالکل قریب پہنچ جائیں تو انگلی ہٹالیں اور میاں داخل کر دے۔اس طرح ایک دوسٹروک لگانے سے آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی اور وہ بھی منزل ہوجائے گا۔

6۔ دخول کے بعد میاں سٹروک نہ لگائے بلکہ ساکت رہے اور پیٹ سے لمبے سانس لے ساتھ ہی آپ کے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مشتعل کرے یا وہ آپ کے جنسی لبوں کے بالکل اوپر والے حصے کو جس کے نیچے بظر ہوتا ہے اپنے انگوٹھے اور انگلیوں میں پکڑے اور بار بار بھینچے۔میاں کے علاوہ آپ خود بھی یہ کرسکتی ہیں۔ان تینوں صورتوں میں جب آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو میاں کو اشارہ کردیں۔پھر وہ تیز سٹروک لگائے تو آپ جلد آرگیزم حاصل کرلیں گی اور میاں بھی منزل ہوجائے گا۔

7۔ دخول کے بعد خصوصاً جب آپ اوپر ہوں،تو آپ اوپر نیچے حرکت نہ کریں۔عموماً مرد ذکر کے فرج کے اندر باہر حرکت کرنے سے منزل ہوتا ہے۔لہٰذا آپ اوپر نیچے یا اندر باہر حرکت کرنے کی بجائے آگے پیچھے حرکت کریں،اپنی Hips کو چکر کی صورت میں گھمائیں یا دائیں بائیں حرکت دیں۔آپ اس طرح حرکت کریں کہ آپ کے میاں کے ذکر کی جڑ (Base) آپ کے بظر کو رگڑے یا اس کے پیڑو کی ہڈی (Pelvic Bone) آپ کے بظر کو پریس کرے۔اس دوران میاں سٹروک نہ لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔مباشرت میں اگر عورت اوپر ہو تو مرد کو انزال پر نسبتاً زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے تاہم ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے۔کسی کو مشنری طریقہ میں زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔

8۔ مباشرت کا آغاز فور پلے سے کریں۔کچھ فور پلے کے بعد میاں ذکر داخل کردے اور ساکن رہے۔مگر اس کے ساتھ وہ آپ کے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مشتعل کرے۔آپ خود بھی کرسکتی ہیں۔اگر میاں انزال کے قریب ہو تو وہ اشارہ کردے تو آپ اس کے ذکر کی جڑ (Base) پکڑ کر زور سے دبائیں اتنی دیر دبائیں کہ انزال کی خواہش ختم ہوجائے اور تناؤ بھی بہت کم ہوجائے تو میاں ایک دوسٹروک لگائے تو تناؤ بحال ہو جائے گا۔حسب ضرورت اس طریقہ کو کئی بار دہرایا جاسکتا ہے۔جب آپ آرگیزم کے قریب پہنچیں تو میاں کو اشارہ کردیں تو وہ 2,4 تیز سٹروک لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔اگر کبھی وہ آپ سے پہلے منزل ہوجائے تو پھر بھی ریلیکس رہیں اور میاں سے علیحدہ نہ ہوں۔انزال کے بعد بھی مرد کا 50 فیصد تناؤ برقرار رہتا ہے۔اس صورت میں آپ اپنے بظر کو اس کے پیڑو (Pelvils) (ذکر کے اوپر بالوں والا حصہ) یا ذکر کی جڑ سے رگڑیں تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔ورنہ اپنی چکنی انگلی استعمال کریں اور آرگیزم حاصل کرلیں۔

9۔ اس سلسلے میں ایک اور بہت موثر طریقہ ہے۔اس کو چینی طریقہ کہا جاتا ہے۔عموماً انزال کے وقت مرد کے خصیوں کی گولیاں اوپر کو چلی جاتی ہیں۔اگر ان کو اوپر کو نہ جانے دیا جائے تو عموماً انزال رک جاتا ہے۔اس کے لیے دخول کے بعد آپ بہت پیار سے میاں کے خصیوں کو بالکل اوپر سے پکڑلیں۔دخول کے ساتھ میاں آپ کے بظر کو بھی مشتعل کرے۔اس دوران اگر وہ انزال کی خواہش محسوس کرے تو وہ آپ کو اشارہ کرے تو آپ اس کے خصیوں کو آہستہ سے پیار کے ساتھ نیچے کو کھینچ لیں اور تھوڑی دیر (10 تا 30 سیکنڈ) کھینچے رکھیں حتی کہ اس کی انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔اس طریقے کو حسب ضرورت کئی بار استعمال کیا جاسکتا ہے۔خصیوں کو نیچے کھینچتے وقت اس کے ذکر کو ہرگز نہ چھوئیں۔

10۔ یہ دوسرا چینی طریقہ ہے۔اس میں دخول کے بعد خاوند جب انزال کی خواہش محسوس کرے تو وہ اشارہ کردے تو آپ اپنے Dominant ہاتھ کی شہادت اور بڑی انگلی سے اس کی مقعد اور خصیوں کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبائیں۔ساتھ ہی میاں پیٹ سے لمبے سانس لے۔آپ اس جگہ کو اتنی دیر دبائے رکھیں حتی کہ انزال کی خواہش

ختم ہو جائے۔

11۔ اگر آپ بھرپور انداز سے کیگل مشق (دیکھیں باب ''آرگیزم حاصل نہ کرنا'') کرلیں۔جس کی مدد سے آپ اپنے PC مسلز کو بہت زور سے کھینچ سکیں۔اگر آپ روزانہ 50 بار یہ مشق کریں تو آپ کو اس قدر کنٹرول حاصل ہو جائے گا کہ آپ اپنے PC مسلز کی مدد سے اپنی فرج کے دہانے (Entrance) کے مسلز سے میاں کے ذکر کو بھینچ کر (ہاتھ کی طرح) اس کے انزال کو روک سکیں گی۔تاہم اتنے کنٹرول کے لیے زیادہ مشق کی ضرورت ہے۔

12۔ اس کے علاوہ مباشرت کے دوران میں جب خاوند منزل ہونے والا ہو تو وہ کوئی اشارہ کرے تو آپ اس کے ذکر کو جڑ سے زور سے دبا دیں تو انزال کی خواہش ختم ہو جائے گی۔

13۔ عموماً مرد جب جلد منزل ہو جاتا ہے تو پھر شرمندگی کی وجہ سے وہ دوبارہ جلد کوشش نہیں کرتا۔حالانکہ اگر وہ دوبارہ کوشش کرے تو وہ جلد منزل نہ ہو گا۔اس صورت میں بعض اوقات مرد کے ذکر میں دوبارہ تناؤ پیدا نہیں ہوتا جب کہ 40 سال کی عمر تک عموماً 15 منٹ سے ایک گھنٹہ کے اندر مرد کا ذکر دوبارہ تن (Erect) جاتا ہے اور وہ مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔اگر آپ کا میاں جلد منزل ہو جائے تو اسے حوصلہ دیں اور دوبارہ مباشرت ضرور کریں۔اور اگر میاں کو تناؤ نہ ہو تو اس کے تناؤ کے لیے آپ اس کی مدد کر سکتی ہیں۔اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

(a) اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اس کے ذکر کو گرم فلالین کے کپڑے سے مسلیں (Sponging) تو تناؤ پیدا ہو جائے گا۔

(b) بہت سے مرد نپلز پر زبان پھیرنے یا سارے جسم پر ہاتھ پھیرنے اور سہلانے سے پھر جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں لہٰذا اگر خاوند منزل ہو جائے مگر آپ نے آرگیزم حاصل نہیں کیا تو اپنی زبان کو اس کے نپلز پر پھیریں اور اس کو چوسیں، ساتھ ہی اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں تو وہ دوبارہ مباشرت کے لیے جلد تیار ہو جائے گا۔

(c) اپنے ننگے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ پریس کریں۔میاں کے جسم کو یہاں، وہاں تھپتھپائیں۔بوس و کنار کریں۔اس سے پہلے اس کی مردانہ قوت کی تعریف کریں۔

(d) اس طریقے کو بازاری عورتیں کامیابی سے استعمال کرتی ہیں۔مباشرت میں جب آپ اوپر ہوں اور میاں منزل ہو چکا ہو مگر آپ نے ابھی آرگیزم حاصل نہیں کیا تو فوراً میاں سے علیحدہ نہ ہوں اپنے آپ کو تھوڑا سا اوپر کو اٹھائیں مگر میاں کے ذکر کی ٹوپی فرج کے اندر ہی رہے۔اس صورت میں آپ اپنے PC مسلز کی مدد سے فرج کو بار بار بھینچیں، اس کے ساتھ ہی ایک ہاتھ سے اس کی رانوں اور پیٹ کو سہلائیں، تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے ذکر کی ڈھیلی جلد کو اوپر نیچے حرکت دیں اور ساتھ ساتھ ذکر کا وہ نچلا حصہ جو باہر ہے۔اس کو پیار سے دبائیں، مسلیں، چھیڑیں، مشتعل کریں تو جلد ہی تناؤ پیدا ہو جائے گا۔کچھ تناؤ پیدا ہونے کے بعد آپ اوپر نیچے چند سٹروک لگائیں تو پھر بھرپور تناؤ پیدا ہو جائے گا۔

(e) مرد کے ذکر کے تناؤ کا مرکز اس کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے 7 تا 9 انچ میں ہوتا ہے۔تناؤ کے لیے اس جگہ پر پورے ہاتھ سے زور کے ساتھ تھرتھرانے (Pulsing Pressure) کے انداز میں دباؤ ڈالیں۔اس جگہ کو انگلیوں کی پوروں کے ساتھ چکر کی صورت میں سختی کے ساتھ رگڑیں اور ملیں۔تھوڑی دیر ایسا کرنے سے مرد دوبارہ مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

(f) خاوند کو دوبارہ مباشرت کے لیے تیار کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔انزال کے بعد اس کے ذکر کو کپڑے سے صاف کریں اور اسے اپنے دونوں پاؤں کے تلووں کے درمیان پکڑ کر دودھ بلونے یا ہاتھ ملنے کی طرح مسلیں وہ جلد تناؤ حاصل کرلے گا۔

(g) اس سے ملتا جلتا ایک اور بھی موثر طریقہ ہے اسے بھی آزمایا جا سکتا ہے۔خاوند کی مردانگی کی تعریف کریں اس کے جسم کو سہلائیں، پیار کریں اور پھر اس کے ذکر کو اپنی

دونوں ہتھیلیوں میں پکڑیں اور دودھ بلونے یا ہاتھ ملنے کی طرح ملیں۔ تھوڑی دیر میں وہ مباشرت کے لیے تیار ہو جائے گا۔

(h) مباشرت کے لیے مرد کو دوبارہ تیار کرنے کے لیے یہ سب طریقے موثر ہیں لیکن اگر خاوند کی عمر 40 سال سے اوپر ہے تو پھر شاید وہ اسی وقت دوبارہ مباشرت کے لیے تیار نہ ہو اس صورت میں اس وقت کی بجائے اگلے دن مباشرت کی جائے اور اگر میاں تیار نہ ہوں تو مذکورہ بالا طریقوں سے آپ اسے تیار کر سکیں گی۔ اگلے دن انزال جلد نہ ہوگا۔

14۔ بھینچنے یا دبانے کا طریقہ (Squeeze Techhique) یہ طریقہ صرف اس صورت میں کامیاب ہوگا جب بیوی بھرپور تعاون کرے۔ مشق کے لیے کسی پرسکون جگہ کا انتخاب کریں۔ خاوند بستر پر اپنی پشت پر لیٹ جائے۔ اس کے گھٹنے کھڑے ہوں۔ بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان میں اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں میاں کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں اور بچھی ہوئی لمبی ہوں۔ میاں کی ٹانگیں بیوی کے کولہوں کے باہر ہوں اس کے پاؤں بستر پر Flat ہوں۔ بیوی سہارے کے لیے بستر (Bed) پر ٹیک لگالے۔ اب وہ میاں کے ذکر (Penis) کو اپنی مٹھی میں لے اور درمیانی رفتار سے اسے مشتعل کرے۔ جب ذکر پوری طرح تن جائے تو وہ ذکر کو انگوٹھے اور دو انگلیوں سے اس طرح پکڑے کہ انگوٹھا ذکر کے نیچے جھلی، جہاں ٹوپی (حشفہ) اور شافٹ ملتے ہیں، پر ہوں اور انگوٹھے کے مخالف سمت میں ایک انگلی ٹوپی کے اوپر ہو اور دوسری اس کے نیچے۔ جب ذکر پوری طرح تن جائے تو بیوی ذکر کو 3 تا 4 سیکنڈ کے لیے زور سے بھینچے حتی کہ اس کے انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ اس سے تناؤ میں بھی کچھ کمی (10 تا 30 فیصد) ہو جائے گی۔ 15 تا 30 سیکنڈ کے وقفے کے بعد بیوی پھر ذکر کو مشتعل کرے۔ جب تناؤ بھرپور ہو جائے تو اوپر والے طریقے سے ذکر کو زور سے بھینچے۔ اس طرح پہلے سیشن میں 4,5 بار یہ مشق کی جائے۔ سیشن کے آخر میں یعنی پانچویں بار خاوند انزال حاصل کرلے۔ یعنی بیوی اشتعال جاری رکھے حتی کہ وہ منزل ہو جائے ورنہ پراسٹیٹ میں جلن اور سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ سیشن 15 تا 20 منٹ کا ہو سکتا ہے۔

جب میاں بیوی درمیانی رفتار سے 5 منٹ مسلسل اشتعال سے منزل نہ ہو تو اگلا قدم مباشرت ہے۔ بیوی پہلے کی طرح میاں کے ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ پر ذکر کو پہلے کی طرح انگوٹھے اور دو انگلیوں سے 4/3 سیکنڈ کے لیے دبائے۔ 4/3 بار یہ مشق کرنے کے بعد اب میاں ٹانگیں سیدھی کرلے اور بیوی اس کے اوپر بیٹھے، تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرنے کے بعد پیچھے کو ہو جائے۔ اس کا وزن اپنی ٹانگوں پر ہو۔ دخول کے بعد بیوی ساکن رہے حرکت نہ کرے۔ اگر میاں کو انزال کا خطرہ ہو تو وہ اشارہ کردے تو بیوی نیچے اترے اور ذکر کو پہلے کی طرح 3/2 سیکنڈ کے لیے زور سے بھینچے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر بیوی پھر پہلے کی طرح ذکر کو فرج میں داخل کرے۔ اس دوران خاوند فرج میں دخول کے احساسات سے پوری طرح آگاہ ہو جائے۔ چند دن کی مشق کے بعد میاں اتنے جھٹکے لگائے کہ اس کا تناؤ برقرار رہے۔ کیوں کہ دخول کے بعد اگر دونوں غیر متحرک ہوں تو تھوڑی دیر کے بعد تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ عموماً 3/2 دن میں میاں دخول کی اس کیفیت میں بغیر انزال کے کافی دیر رہ سکتا ہے۔

جب خاوند کا کچھ کنٹرول مزید بہتر ہو جائے تو پھر بیوی اوپر بیٹھے بیٹھے پیڑو (Pelvis) کی مدد سے جھٹکے لگائے۔ انزال سے کافی دیر پہلے رک جائے اور اگر انزال کے قریب ہو تو پہلے کی طرح علیحدہ ہو کر ذکر کو بھینچے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر ذکر کو فرج میں داخل کرے۔ جب اس طریقے سے کافی کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر خاوند نیچے سے سٹروک لگائے۔ انزال کے کافی دیر پہلے رک جائے۔ پھر سٹروک لگائے اور رک جائے۔ جب وہ ڈسچارج ہوئے بغیر مسلسل 5 منٹ سٹروک لگا سکے تو پھر بیوی نیچے خاوند اوپر والا طریقہ اسی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عموماً 3/2 ہفتوں میں کافی

کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔مکمل کنٹرول کے لیے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔تاہم معمولی حالت میں یہ مسئلہ ایک سال تک رہ سکتا ہے۔لہٰذا پہلے 6 ماہ مباشرت سے پہلے کم ازکم ایک بار بھینچنے کے طریقے کو استعمال کرلیا جائے۔اس مشق سے چند دنوں میں فرد اتنا کنٹرول حاصل کرلیتا ہے کہ 20/15 منٹ کا Sex Play ہو تو وہ منزل نہ ہوگا۔

- یہ مشق ہفتے میں 5/4 بار کی جائے اور 30 منٹ کے لیے کی جائے۔
- دونوں میاں بیوی کے کپڑے اترے ہوں۔
- اس دوران مباشرت اور خودلذتی پر مکمل پابندی ہوگی۔
- سخت سے سخت دباؤ سے بھی ذَکر کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔
- اگر پہلی بار فوراً انزال ہو جائے تو بھی خاوند ریلیکس رہے اور ایک دو گھنٹوں کے بعد پھر یہ مشق کی جائے۔
- یہ طریقہ ماسٹر اینڈ جانسن کا طریقہ کہلاتا ہے اور پوری دنیا میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔

شروع کرنا اور پھر رک جانا (Start and Stop Method)

دونوں میاں بیوی اپنے کپڑے اتارلیں۔تھوڑی دیر پیار و محبت کریں۔ جب خاوند کو تناؤ آجائے تو پھر وہ آنکھیں بند کر کے پشت پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے کولھوں کے برابر ایک سائیڈ پر بیٹھ جائے اور میاں کے اکڑے ہوئے ذَکر کو اپنے خشک ہاتھ میں پکڑے اور درمیانی رفتار اور ایک خاص ردھم کے ساتھ اپنے ہاتھ کو اوپر نیچے حرکت دے۔انزال سے تھوڑی دیر پہلے میاں اشارہ کرے تو بیوی 5 تا 20 سیکنڈ کے لیے رک جائے۔ جب میاں کی انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر بیوی میاں کے اشارے پر دوبارہ ذَکر کو مشتعل کرے۔انزال کے قریب پھر رک جائے۔اس طرح 3 بار یہ مشق کی جائے اور چوتھی بار انزال (Discharge) ہو جائے۔

جب خشک ہاتھ سے آپ مسلسل 5 منٹ اس کے ذَکر کو مشتعل کریں اور وہ منزل نہ ہو تو پھر یہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں۔ ہاتھ کو کریم وغیرہ لگالیں اور پھر پہلے کی طرح خاوند کے ذَکر کو مشتعل کریں۔انزال کے قریب خاوند کے اشارے پر 5 تا 20 سیکنڈ کے لیے رک جائیں۔ جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر دوبارہ اشتعال شروع کریں۔ تین بار اسی طرح کریں اور چوتھی بار اسے انزال کروادیں۔

جب بغیر انزال کے آپ 5 منٹ چکنے ہاتھ سے مسلسل مشتعل کرسکیں تو پھر اگلا قدم اٹھائیں۔ اب آپ خشک ہاتھ سے وہی مشق کریں مگر اب انزال کے قریب رکنا نہیں بلکہ آہستہ ہو جانا ہے۔انزال کی خواہش ختم ہونے پر میاں کے اشارے پر اشتعال کی رفتار کو کچھ تیز کر دیں۔ اس طرح تین بار کریں اور چوتھی بار اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ وہ منزل ہو جائے۔

جب آپ ایک دو بار رفتار کم کر کے مسلسل 15 منٹ اس کو مشتعل کریں اور وہ منزل نہ ہو تو اگلا قدم اٹھائیں۔اس میں اب وہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں۔یعنی میاں کے ذَکر کو چکنے ہاتھ سے مشتعل کریں۔انزال کے قریب اس کے اشارے پر رفتار سست کرلیں۔انزال کی خواہش ختم ہونے پر حرکت کو تیز کر دیں۔اس طرح تین بار کریں اور چوتھی بار اسے منزل کر دیں۔

جب آپ انزال کے بغیر ایک دو بار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل چکنے ہاتھ سے یہ مشق کرسکیں تو اگلا قدم مباشرت کا ہوگا۔اس کے لیے پہلے فورپلے کریں جب پورا تناؤ آجائے تو میاں آنکھیں بند کر کے پشت پر لیٹ جائے۔آپ اس کے اوپر سوار ہو جائیں۔آپ کا وزن آپ کی ٹانگوں پر ہو۔ذَکر کو فرج میں داخل کریں اس کے لیے ذَکر کو ہاتھ نہ لگائیں۔ دخول کے بعد آپ نے ہلنا نہیں بلکہ ساکن رہیں۔اور تھوڑی دیر سکون سے بیٹھی رہیں۔ جب میاں کنٹرول حاصل کر کے پُراعتماد محسوس کرے تو وہ آپ کے کولھوں پر ہاتھ رکھے اور آپ کو

اوپر نیچے حرکت کرنے کا اشارہ کرے۔ انزال کے قریب میاں کے اشارے پر رک جائیں۔ میاں کی انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر آپ اوپر نیچے حرکت کریں۔ تیسری بار میاں منزل ہو جائے۔

جب آپ یہ مشق ایک دو سٹاپ کے ساتھ مسلسل 15 منٹ کرسکیں تو پھر دخول کے بعد آپ ساکن رہیں اور اب میاں نیچے سے حرکت کرے۔ انزال کے قریب رک جائے۔ دوبارہ یہی مشق کرے اور تیسری بار وہ منزل ہو جائے۔ اب یہی مشق چکنی فرج کے ساتھ کریں۔ یعنی اتنا فور پلے کریں کہ آپ کی فرج چکنی ہو جائے یا پھر ذکر کو چکنا کیا جائے۔ دخول کے بعد میاں نیچے سے حرکت کرے۔ انزال کے قریب رک جائے یا آہستہ ہو جائے۔ دوبار یہی مشق کرے اور تیسری بار منزل ہو جائے۔ یہی مشق جب چکنی فرج کے ساتھ ایک دوبار رفتار کم کر کے مسلسل 15 منٹ کی جاسکے تو مرد کی پسند کی پوزیشن کے ساتھ سٹارٹ اینڈ سٹاپ کی مشق کی جائے۔ جب اس صورت میں ایک دو سٹاپ کے ساتھ 15 منٹ مسلسل کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر یہی مشق تیز اور آہستہ (Slow And Fast) کے انداز میں کی جائے۔

- مشق کے لیے آدھے گھنٹہ سے لے کر ایک گھنٹہ وقت مختص کریں۔ بہتر ہے وقت بھی مقرر ہو۔
- یہ مشق ہفتہ میں 3/2 بار کی جائے۔ 3 بار سے زیادہ ہو تو بہتر، دو بار سے کم ہو تو غیر موثر ہوگی۔ بہتر ہے کہ ایک دن چھوڑ کر کی جائے۔
- اگر شروع میں خاوند جلد انزال ہو جائے تو آدھے گھنٹے کے بعد پھر مشق کی جائے۔
- پہلے حصہ میں مباشرت نہیں کرنی اور خودلذتی بھی منع ہے۔
- عموماً 10/8 ہفتوں میں مکمل کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے یا کبھی پہلے بھی۔ کبھی کچھ دیر بعد۔
- اگر میاں آپ کی مدد سے اس مسئلے پر کنٹرول حاصل نہ کرسکے تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات سے علاج کرائے۔

مردانہ کمزوری

(Erectile Dysfunction)

مردوں کا اہم ترین مسئلہ مردانہ کمزوری ہے۔ اس میں بعض اوقات تو مرد کو تناؤ (Erection) ہوتا ہی نہیں۔ بعض افراد کو تناؤ ہوتا ہے مگر دخول کے وقت ایک دم ختم ہو جاتا ہے اور کچھ افراد کا تناؤ دخول کے بعد ختم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ مباشرت کو جاری نہیں رکھ سکتا۔ اگر یہ مسئلہ کچھ عرصے جاری رہے تو بعض انتہائی صورتوں میں نوجوان پاگل ہو جاتے ہیں اور بعض خودکشی تک کر لیتے ہیں۔ اس صورت میں شادی کا قائم رہنا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے۔ میرے پاس ایسے کئی کیس آئے جہاں اس وجہ سے علیحدگی ہوگئی۔ شرمندگی کی وجہ سے یہ لوگ جلد علاج کے لیے نہیں آتے۔ عموماً یہ لوگ صورت حال کافی بگڑنے کے بعد آتے ہیں۔

جب فرد کو کسی بھی وقت تناؤ ہوتا ہو تو اس کا مسئلہ جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی ہوتا ہے۔ یہ مسئلہ جوانی میں تقریباً 95 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے۔ اکثر وجہ ناکامی کا خوف اور خودلذتی کے حوالے سے کمزوری کا خوف اور وہم ہوتا ہے۔ البتہ 40 سال کی عمر کے بعد بہت سے لوگوں کے مسئلے کی وجہ جسمانی ہوسکتی ہے۔ یہ بیماری یا کسی بیماری کی ادویات کے Side Effects ہوتے ہیں۔

بیوی اگر چاہے تو وہ اپنے میاں کی مدد کر کے اس کی عزت، جان اور اپنی شادی کو بچا سکتی ہے۔ آج کل یہ مسئلہ 100 فیصد قابل علاج ہے۔ اس کے لیے سب سے پہلے بیوی کو خود اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس سلسلے میں بنیادی بات یہ ہے کہ اگر بیوی کو ایسی صورت حال کا سامنا ہو تو وہ کبھی غصے، پریشانی اور افسوس کا اظہار نہ کرے۔ میاں پر طنز نہ کرے بلکہ اس کی حوصلہ افزائی کرے۔ اسے بتائے کہ وہ بالکل نارمل ہے۔ آج نہیں تو کل کامیاب ہو جائے گا۔ اس سلسلے میں اسے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اس کام کے لیے ساری عمر پڑی ہے۔

اس مسئلے کے حل کے لیے بیوی مندرجہ ذیل طریقے اختیار کر سکتی ہے۔

1- میاں بیوی دونوں روزانہ اس مشق کے لیے کچھ پرسکون وقت مقرر کریں۔ بہتر ہے کہ یہ مشق رات سوتے وقت کی جائے جب دونوں پرسکون ہوں۔ بیوی میاں کو مسکراتے ہوئے خوش آمدید کہے۔ خاوند کو احساس نہ ہونے دے کہ اسے کوئی مسئلہ ہے۔ اس مشق میں بیوی فعال کردار ادا کرے اور پہل کرے۔ میاں کو بتائے کہ ہم نے دو ہفتے مباشرت نہیں کرنی بلکہ صرف فور پلے سے لطف اندوز ہونا ہے۔ اس سے خاوند کی کارکردگی کا خوف (Fear of Performance) اور ناکامی کا خوف (Fear of Failure) ختم ہو جائے گا۔ بیوی میاں کے جسم پر ہاتھ پھیرے۔ بوس و کنار کرے، اس کے ساتھ لپٹے، بغل گیر ہو۔ تھوری دیر کے بعد ایک دوسرے کے کپڑے اتاریں۔ یا اپنے اپنے کپڑے خود اتاریں۔ اب اس کے سینے پر ہاتھ پھیریں۔ اس کے نپلز کو چومیں، ان کے گرد زبان پھیریں، چوسیں، اس کے ساتھ اس کے پیٹ اور رانوں پر ہاتھ پھیریں۔ اس کے ہاتھ اپنے پستانوں پر رکھیں۔ میاں ان کو چھیڑے، سہلائے، تھپتھپائے، چومے، چوسے۔ آپ اپنے پستانوں سے اس کے سینے کا مساج کریں، اس کو بھینچیں۔ اس کے گلے لگیں۔ چمٹ جائیں۔ اس کی کمر پر ہاتھ پھیریں۔ خصوصاً اس کے سرین (Hips) پر، وہاں چٹکی لیں۔ اس کی کمر پر اپنے پستان سے مساج کریں۔ اس کے پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں۔ خصوصاً سینے، پیٹ، ناف کے نیچے اور رانوں پر۔ اپنے پستان اس کے منہ کے قریب کر دیں تا کہ وہ ان کو چومے، چاٹے اور چوسے وغیرہ۔ پھر آپ اپنے ہاتھ کو اس کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے "7"/9" والے حصہ کی طرف لے جائیں۔ اس حصہ کا مساج کریں۔ اس کو انگلیوں سے دبائیں، ملیں اور رگڑیں وغیرہ۔ میاں اپنی مرضی سے آپ سے پیار و محبت اور فور پلے کرے۔ یہ مشق روزانہ پورا ہفتہ کرنی ہے۔ اس میں آپ نے اس کے ذکر اور خصیوں کو نہیں چھیڑنا۔ عموماً ایک ہفتہ میں تناؤ آنا شروع ہو جاتا ہے مگر مباشرت نہیں کرنی۔

دوسرے ہفتے اوپر والی مشق کے ساتھ اب اس کے زیادہ حساس حصوں مثلاً ذکر اور خصیوں کو مشتعل کریں۔ ذکر کو ہاتھ میں پکڑیں، اس کی ٹوپی کو چھیڑیں، جڑ کو مشتعل کریں۔ ذکر کو ایک ہاتھ میں پکڑ کر بھینچیں، دوسرے ہاتھ سے خصیوں کو چھیڑیں، سہلائیں، اوپر کو اٹھائیں۔ خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو چھیڑیں، کھرچیں، سہلائیں اور دبائیں وغیرہ۔ یہ مشق بھی ہر روز پرسکون جگہ، پرسکون ماحول میں کرنی ہے۔ دو ہفتے کے فور پلے سے مرد کو لازماً تناؤ آ جاتا ہے۔ یہ مشق روزانہ 20 تا 30 منٹ کی ہو۔ تیسرے ہفتے بھی مشق کریں جب تسلی بخش تناؤ ہو جائے تو پھر میاں نیچے لیٹے آپ اس کے ذکر کو مشتعل کریں۔ جب بھرپور تناؤ ہو جائے تو آپ اس کے اوپر بیٹھ کر اس کے ذکر کو فرج میں داخل کریں، ساتھ ساتھ ذکر کی جڑ (Base) اور خصیوں کو بھی مشتعل کرتی رہیں۔ اگر وہ جلد انزال ہو جائے یا تناؤ کم ہو جائے تو ناراضگی کا اظہار نہ کریں بلکہ کہیں کہ آپ کو بہت مزا آیا۔

2- روزانہ مشق کے لیے ایسا وقت طے کریں جب دونوں بہت پرسکون ہوں۔ سب سے پہلے دونوں ایک دوسرے سے پیار و محبت اور بوس و کنار کریں۔ پیچھے بتائے گئے طریقے کے مطابق فور پلے کیا جائے۔ اس دوران اعضائے مخصوصہ کو نہیں چھونا۔

تیسرے دن فور پلے کے دوران خاوند بیوی کے حساس حصوں، پستانوں اور اعضائے مخصوصہ کو بھی مشتعل کرے۔ اس سلسلے میں بیوی خاوند کا ہاتھ پکڑ کر اس کی رہنمائی کرے کہ وہ کس انداز سے بیوی کے حساس حصوں کو خصوصاً بظر کو مشتعل کرے۔ دو دن یہی مشق کی جائے۔ پانچویں دن ابتدائی فور پلے کے بعد میاں بیوی کے اعضائے مخصوصہ اور پستانوں کو مشتعل کرے اور پھر بیوی میاں کو مشتعل کرے۔ اس کے لیے خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے، گھٹنے کھڑے ہوں اور پاؤں بستر پر Flat ہوں۔ بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں لمبی ہوں جو خاوند کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں اور میاں کے پاؤں بیوی کے دونوں طرف کولہوں کے برابر ہوں۔ سہارے کے لیے بیوی پیچھے بستر یا دیوار کے ساتھ ٹیک لگا لے۔ پھر بیوی میاں کے اعضائے مخصوصہ کو مشتعل کرے، ذکر اور خصیوں وغیرہ کو۔ اس سلسلے میں میاں رہنمائی کرے کہ بیوی اسے کس طرح اور کہاں مشتعل کرے۔ وہ بیوی کو بتائے کہ اس کے کون سے حصے زیادہ حساس ہیں۔ یہ بھی بتائے کہ ذکر کو کتنا بھینچ کر پکڑے، کتنی سختی اور کس رفتار سے رگڑے۔ اس دوران مرد اپنی ساری توجہ اپنے جنسی احساسات اور لطف پر مرکوز کرے۔ جب تناؤ ہو جائے تو ایک دوسرے کے بازوؤں میں لیٹ جائیں۔ تناؤ ختم ہونے پر بیوی پھر یہی مشق کرے۔ جب تناؤ ہونے لگے اور بھرپور تناؤ ہو تو اگلا قدم مباشرت کا ہے۔ اس کے لیے خاوند پشت کے بل لیٹ جائے اس کی ٹانگیں سیدھی ہوں۔ بیوی اپنی ٹانگوں پر وزن ڈال کر اس کے اوپر بیٹھے۔ پہلے ذکر کو مشتعل کرنے والی مشق کرے جب میاں کو بھرپور تناؤ ہو جائے تو تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو اپنے ہاتھ کی مدد سے اپنی فرج میں داخل کرے۔ پھر آہستہ آہستہ اوپر نیچے حرکت کرے مگر بیوی نے آرگیزم حاصل کرنے کی کوشش نہیں کرنی۔ اگر تناؤ ختم ہو جائے تو بیوی علیحدہ ہو کر پھر پہلے کی طرح ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ ہونے پر پھر میاں کے اوپر بیٹھ کر دخول کرے اور اوپر نیچے حرکت کرے۔ بیوی کے چند جھٹکوں کے بعد پھر خاوند نیچے سے جھٹکے لگائے۔ جب اس پوزیشن میں میاں کا اعتماد بحال ہو جائے تو پھر چند ہفتوں کے بعد مرد اپنی مرضی کی پوزیشن اختیار کر سکتا ہے۔ شروع میں پہلے بیوی ذکر کو مشتعل کرے۔ چند مشقوں کے بعد پھر اس کی ضرورت نہ رہے گی۔

- یہ مشق روزانہ 30 منٹ کے لیے ہو۔
- مرد نے خود تناؤ پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرنی۔
- مشق کے دوران مرد اپنی ساری توجہ جنسی احساسات اور لطف پر مرکوز کرے۔
- پہلے یہ مشق خشک اور پھر چکنے ہاتھ سے کی جائے۔
- خاوند اپنے جنسی مغالطے دور کرے۔ اس کے لیے ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن .... سب کے لیے'' کا مطالعہ کرے۔
- شرع میں خاوند نے خود لذتی اور مباشرت نہیں کرنی۔
- خاوند سے یہ نہ کہا جائے کہ آج اس نے مباشرت کرنی ہے۔ بس مباشرت کر لی جائے۔
- اگر آپ کی مدد سے میاں اس مسئلے پر قابو نہ پا سکے تو بھی مایوس ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ کسی ایسے ماہر نفسیات سے علاج کرائیں جو اس علاج میں ماہر ہے۔ ایسی صورت میں مسئلے کی وجہ عموماً نفسیاتی ہوتی ہے۔

عدم انزال
(Retarted Ejaculation)

مریض A کو عجیب مسئلہ تھا۔ وہ بیوی کے ساتھ مباشرت کے دوران اس کی فرج میں منزل (Discharge) نہ ہوتا۔ جب اس کا نفسیاتی تجربہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کی بیوی اس کے ساتھ وفادار نہ تھی۔ اس کے کسی دوسرے مرد کے ساتھ جنسی تعلقات تھے۔ میاں کو اس چیز کا علم نہ تھا۔ ایک دن میاں گھر آیا تو اس نے اپنی بیوی کو کسی غیر مرد سے مباشرت کرتے پایا۔ جب خاوند گھر میں داخل ہوا اسی وقت اس کی بیوی کا عاشق منزل ہوا۔ اس صدمے کی وجہ سے اس کے بعد وہ کبھی بیوی کے ساتھ مباشرت میں منزل نہ ہوا۔

عدم انزال کا مسئلہ اگر چہ بہت کم ہے مگر کچھ لوگ اس کا شکار ہیں۔ اس میں مرد بیوی کی فرج کے اندر منزل نہیں ہوتا۔ ان میں سے بہت سے لوگ دوسرے فرد کی مشت زنی سے انزال حاصل کر لیتے ہیں۔ کچھ دوسرے اورل (Oral) سیکس سے۔ میرے ایک مریض کو احتلام ہوتا تھا۔ یعنی سوتے میں اس کا انزال ہو جاتا مگر مباشرت میں وہ منزل نہ ہوتا۔

اس مسئلے کی کئی وجوہات ہیں۔ اس کی اکثر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں۔ مثلاً سیکس کو برا سمجھنا، بیوی کے حاملہ ہونے کا شعوری یا لاشعوری خوف۔ بیوی میں کم دلچسپی رکھنا یا اس سے نفرت کرنا وغیرہ۔

نوجوان B کی شادی ہوئی مگر وہ کئی سال تک مباشرت کے دوران منزل نہ ہوا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ نوجوانی میں ایک دن وہ چھپ کر خود لذتی (Masturbation) کر رہا تھا کہ والدین نے اسے یہ کام کرتے ہوئے دیکھ لیا۔ چوں کہ وہ اس کام کو بہت ہی برا اور صحت کے لیے نقصان دہ سمجھتے تھے لہٰذا انھوں نے اس کو خوب مارا تا کہ وہ آیندہ ایسی حرکت نہ کرے۔ اس کے بعد سے اسے یہ مسئلہ پیدا ہو گیا۔

اس مسئلے کے حل میں بھی بیوی کا کردار بہت اہم ہے۔ بیوی کی مدد سے اسے آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے مندرجہ ذیل مشق کی جائے۔ مشق روزانہ کی جائے۔ اس کے لیے کم از کم آدھ گھنٹہ مختص کیا جائے۔ مشق اس وقت کی جائے جب دونوں خصوصاً میاں بہت پرسکون ہوں۔

پہلے دو دن صرف فور پلے کیا جائے۔ تیسرے دن بیوی خاوند کے پسندیدہ طریقے سے اپنے چکنے ہاتھ سے اس کے ذکر کو مشتعل کرے۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مرد کسی بھی طریقے سے ایک بار انزال (Discharge) حاصل کر لے، دوبارہ انزال حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ جلدی نہ کی جائے بعض اوقات اس مشق کے ذریعے انزال حاصل کرنے میں کئی دن لگ جاتے ہیں۔ جب مرد ایک بار عورت کے قریب انزال حاصل کر لے تو وہ میاں کی تعریف کرے۔ جب یہ طریقہ کامیاب ہو اور خاوند کئی بار اس طریقے کی مدد سے منزل ہو چکا ہو تو اگلا قدم مباشرت کا ہو گا۔

بیوی خاوند کے ذکر کو بھرپور انداز سے مشتعل کرے۔ جب وہ انزال کے بالکل قریب Point of no return پر پہنچ جائے تو وہ بیوی کو اشارہ کرے یا بتائے اور خود پشت کے بل لیٹ جائے، ٹانگیں سیدھی، بیوی ملکہ کی طرح دونوں ٹانگیں اس کے دونوں طرف کر کے اس کے اوپر بیٹھ جائے اور تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرے اور پھر اوپر نیچے سٹروک لگائے اور ساتھ ساتھ اس کے ذکر اور خصیوں کو بھی اپنے ہاتھ سے مشتعل کرے، حتیٰ کہ وہ انزال حاصل کر لے اور اگر خاوند کافی دیر کے بعد بھی منزل (Discharge) نہ ہو تو بیوی نیچے اترے اور پھر ہاتھ سے اس کے ذکر کو مشتعل کرے اور انزال کے قریب خاوند کے اوپر بیٹھ کر پھر ذکر کو فرج میں داخل کرنے کے بعد اوپر نیچے سٹروک لگائے، ساتھ ہی اس کے خصیوں اور ذکر کو بھی ہاتھ سے مشتعل کرتی رہے۔ حتیٰ کہ خاوند فرج کے اندر منزل ہو جائے، چاہے ایک دو قطرے ہی کیوں نہ ہوں۔ ان چند قطروں کو بھی کامیابی سمجھا جائے گا۔ بیوی خاوند کی مردانہ قوت کی تعریف کرے۔ اس طرح جب مرد ایک دو بار انزال حاصل کر لے تو اب مباشرت کو لمبا کرنے کی کوشش کی جائے تا کہ بیوی بھی آرگیزم حاصل کر لے۔ اس صورت میں بیوی خاوند کو معمولی مشتعل کرے گی اور دخول انزال سے کافی دیر پہلے ہو گا۔ بہتر ہے کہ بیوی پہلے آرگیزم حاصل کر لے اور مرد بعد میں منزل ہو۔

باب—9

خوشگوار گھریلو زندگی

خوشگوار گھریلو زندگی

دنیا میں کوئی بھی ایسا مثالی گھر موجود نہیں جس میں کوئی اونچ نیچ اور تو تکار نہ ہو، بلکہ وہاں دائمی سکون ہو۔ جس گھر میں کوئی مسئلہ نہیں، تو تکار نہیں وہاں کوئی فرد کچھ چھپا رہا ہے۔ تاہم خوشگوار گھریلو زندگی خود بخود معرض وجود میں نہیں آ جاتی۔ اس کے لیے باقاعدہ شعوری کوشش اور پلاننگ کرنی ہوگی۔ خود بخود تو خرابی بھی نہیں ہوتی، اس کے لیے بھی کچھ کرنا پڑتا ہے۔ گھریلو زندگی کی خوشگواری کا تعلق دونوں میاں بیوی کے ساتھ ہے۔ ایک فرد کی کوشش سے کچھ زیادہ تبدیلی نہیں آتی۔ کیوں کہ یہ کتاب خواتین کے حوالے سے لکھی گئی ہے۔ لہٰذا اس میں ان باتوں کا ذِکر کیا گیا ہے جن پر عمل کر کے بیوی گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے اپنا اہم کردار ادا کرسکتی ہے۔ خوشگوار گھریلو زندگی کے چند اصول ہیں۔ اگر ان پر عمل کیا جائے تو گھر جنت کا نمونہ بن سکتا ہے۔ ان میں سے چند درج ذیل ہیں:

1۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مرد سیکس (Sex) اور عورت رومانس اور محبت کی بھوکی ہوتی ہے۔ مرد عورت کو اس وقت زیادہ محبت دیتا ہے جب اسے سیکس ملتی ہے۔ لہٰذا زیادہ سے زیادہ محبت حاصل کرنے کے لیے میاں کو زیادہ سے زیادہ سیکس دیں۔ کبھی انکار نہ کریں۔ جنسی انکار مرد کی خودداری کے لیے بہت بڑی چوٹ اور صدمہ ہے۔ جب مرد کو جنسی طور پر مسترد کر دیا جاتا ہے تو وہ سمجھتا ہے کہ اسے شخصی طور پر مسترد کر دیا گیا۔

جب خاوند کو بار بار مسترد کر دیا جاتا ہے تو اس کے جنسی جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔ آپ خاوند کو یہ تاثر دیں کہ آپ کو اس کے ساتھ سیکس بہت پسند ہے۔ یہ تاثر کبھی نہ دیں کہ آپ کے لیے سیکس نفرت انگیز اور مکروہ ہے۔

ہمارے ہاں عموماً بیوی خاوند کو سیکس اس طرح دیتی ہے جیسے بہت بڑا احسان کر رہی ہو اور خود اسے سیکس کی ضرورت نہیں۔ بار بار کی ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ عورت کو بھی مرد کی طرح سیکس کی ضرورت ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ مرد سیکس کے لیے فوراً تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو کم از کم آدھ گھنٹہ چاہیے۔ مختلف تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ شادی کے مسائل میں سب سے بڑی وجہ سیکس ہے۔ یعنی جب مرد کو حسب ضرورت سیکس نہیں ملتی تو اس کے دل میں بیوی کے لیے محبت کے جذبات ختم ہو جاتے ہیں اور گھر میں لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں۔ سیکس سے مراد ہمیشہ مباشرت نہیں ہے بلکہ جنسی تسکین کے لیے متبادل طریقے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ جنسی ماہرین کا خیال ہے کہ اگر آپ خاوند کو زیادہ سیکس دیں گی تو وہ آپ کو زیادہ محبت دے گا۔ مردوں میں شادی کے بعد ناجائز تعلقات کی بڑی وجہ گھر میں جنسی ناآسودگی ہے۔ بعض اوقات جوڑے کو تعلقات کی خرابی کا مسئلہ ہوتا ہے۔ اس صورت میں مسئلے پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے سیکس پر زیادہ توجہ دی جائے تو بھرپور جنسی لطف کی وجہ سے مسئلے کو حل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

2۔ اسلام میں خاوند کو گھر کا سربراہ مقرر کیا گیا ہے جو خاندان کی حفاظت اور کفالت کا ذمہ دار ہے۔ وہ اپنے خاندان کو ہر سہولت فراہم کرنے کے لیے بھرپور کوشش کرتا ہے۔ اس کے لیے دن رات ایک کر دیتا ہے۔ لہٰذا خاندان کے ہر فرد کی ذمہ داری ہے کہ وہ اسے سربراہ جیسا احترام دے۔ لہٰذا بیوی کے ذہن میں یہ بات ہمیشہ رہنی چاہیے کہ اس کا خاوند خاندان کا سربراہ ہے اور بیوی کا رویہ اس کے ساتھ ایسا ہو جیسا کہ سربراہ کے ساتھ ہوتا ہے۔ خاوند کے والدین کو ساس سسر کی بجائے سربراہ کے والدین سمجھیں اور ان کے ساتھ وہی سلوک کریں جو سربراہ کے والدین کے ساتھ ہونا چاہیے یعنی عزت و احترام کا رویہ۔ اگر بیوی صرف اسی ایک چیز کو مدنظر رکھے تو گھر لڑائی جھگڑے سے محفوظ رہے گا۔ جدید ماہرین بھی یہ کہتے ہیں کہ بیوی اپنے خاوند سے بادشاہ جیسا سلوک کرے تو وہ بھی اسے ملکہ جیسا احترام اور درجہ دے گا۔

3۔ مرد اور عورت نہ صرف جنسی لحاظ سے بلکہ ذہنی لحاظ سے بھی ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ عورتوں کو مردوں سے توقع ہوتی ہے کہ وہ انہی کے انداز میں سوچیں۔ وہ ان کے جذبات کو اسی انداز میں محسوس کریں جیسے وہ محسوس کرتی ہیں۔ عورتیں مردوں کو بدلنے کی کوششیں کرتی ہیں جب کہ خوشگوار زندگی کے لیے ایک دوسرے کو بدلنے کی بجائے ایک دوسرے کو سمجھنا ضروری ہے۔ دونوں کو ایک جیسا پیدا نہیں کیا گیا۔ البتہ ایک دوسرے کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔

مرد اور عورت میں سب سے بڑا فرق یہ ہے کہ دونوں اپنے دن بھر کی تھکن مختلف انداز سے دور کرتے ہیں۔ مرد جب تھک کر چور ہوتا ہے تو اس وقت وہ ہر قسم کی پریشانی سے دوری اختیار کر لیتا ہے۔ دن بھر کے مسائل اور کاموں کو ذہن سے نکالنے کے لیے وہ کسی اخبار یا میگزین کے مطالعہ کا سہارا لیتا ہے۔ اپنے ذہن کو دوسری طرف لے جاتا ہے، خاموش رہتا ہے۔ چنانچہ اس دوران بیوی کو اسے ڈسٹرب نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی خاموشی کو نہیں توڑنا چاہیے۔

مرد جب پریشان ہوتا ہے یا کسی الجھن کا شکار ہوتا ہے۔ اس وقت وہ اپنے مسائل کا ذِکر کسی سے نہیں کرتا، اپنی پریشانی کسی پر ظاہر نہیں کرتا اور اپنے آپ کو اپنی ذات کے خول میں قید کر لیتا ہے اور خاموشی اختیار کر لیتا ہے۔ وہ خاموشی سے اپنے مسئلے کا حل تلاش کرتا ہے۔ وہ اپنی خاموشی میں بیوی بلکہ کسی بھی فرد کی دخل اندازی پسند نہیں کرتا۔ دراصل مرد اپنے مسائل کو خود حل کرنا چاہتا ہے۔ اکیلے اس کا مقابلہ کرنا چاہتا ہے۔

جب اسے مسئلے کا حل مل جاتا ہے تو وہ پرسکون ہو جاتا ہے اور وہ اپنے خول سے باہر آ جاتا ہے۔ اگر وہ اپنے مسئلے کا حل ڈھونڈنے میں ناکام رہے تب وہ اپنے خول میں بند رہتا ہے۔ اپنے مسئلے کو بھولنے کے لیے اخبار پڑھتا ہے، ٹی وی دیکھتا ہے۔ کھیلوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ اس دوران میں وہ اپنی بیوی پر توجہ نہیں دے پاتا۔ عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ خاوند اپنے مسائل پر اس کے ساتھ کھل کر بات کرے۔ کیوں کہ عورت اپنے مسائل پر کھل کر گفتگو کر کے پرسکون ہو جاتی ہے جب کہ مرد اپنے مسئلے کا حل تلاش کر کے سکون حاصل کرتا ہے۔ چنانچہ اس دوران میں عورت کو پرسکون رہنا چاہیے۔ وہ مرد پر بے جا تنقید نہ کرے۔ اسے مشورہ دینے کی کوشش نہ کرے۔ مرد کو یہ بات سخت ناپسند ہے کہ اسے عقل دی جائے لہٰذا اپنے طور پر خاوند کو زیادہ سمجھانے اور عقل دینے کی کوشش نہ کریں۔ عموماً عورت جب مرد کو غیر ضروری تجاویز، مشورے یا مدد دیتی ہے تو وہ اپنے آپ کو میاں سے دور کر لیتی ہے۔ مرد کو غیر ضروری مشورے اور ہمدردی سے چڑ ہے۔ چنانچہ اس خاموشی کے دوران میں اسے مشورے نہ دیں، آپ کو توجہ نہ دینے پر طنز نہ کریں۔ اس کے جذبات کے متعلق زیادہ سوالات نہ کریں۔ اس کے بارے میں پریشانی یا افسوس کا اظہار نہ کریں۔ اس وقت اسے صرف خاموشی، محبت، حوصلہ افزائی اور بھروسے کی ضرورت ہے۔ اس کے مسئلے کو حل کرنے کی صلاحیت پر بھروسے کی ضرورت ہے۔ عورت صرف اس وقت بولے جب مرد خود اس سے مدد مانگے۔

4۔ عورت اپنے مسائل کا تفصیلی ذِکر کر کے سکون حاصل کرتی ہے لیکن جب عورت اپنے مسائل کا ذِکر کرتی ہے تو مرد عموماً اپنے آپ کو ان مسائل کا ذمہ دار سمجھتا ہے، نتیجتاً وہ مسائل سننا نہیں چاہتا جس سے عورت ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔ چنانچہ عورت مرد کو یقین دِلائے کہ اس کے ان مسائل کا وہ ذمہ دار نہیں اور نہ ہی اس کا مقصد تنقید کرنا ہے البتہ جب وہ اس کی مشکلات کو سن لے گا تو وہ پرسکون ہو جائے گی۔ یہ جان کر مرد آسانی سے گفتگو سننے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ مرد کی فطرت ہے کہ وہ زیادہ باتیں نہیں کرتا۔ اگر وہ باتیں کرے تو ضروری ہے کہ بیوی اس کی باتوں کو ٹوکے بغیر سنے، اس کی ہاں میں ہاں ملائے، فوراً اختلاف ظاہر نہ کرے بلکہ اس کے بولنے کی حوصلہ افزائی کرے تو وہ بیوی کو بہت پسند کرے گا۔ اس کی طرف کھنچا آئے گا۔

5۔ مرد فطری طور پر داد چاہتا ہے۔ جب عورت اس بات کا اظہار کرتی ہے کہ مرد کی کوششوں سے اسے فائدہ پہنچا ہے۔ اس وقت مرد کو لگتا ہے کہ اسے داد دی گئی ہے۔ تو وہ بیوی کے اور قریب آ جاتا ہے۔ جب ایک عورت مرد کے شوق اور اس کی ترجیحات کو پسند کرتی ہے اس وقت وہ اسے اپنی مدح سرائی محسوس کرتا ہے۔ خاص طور پر جب وہ اس کی خوبیوں پر حیرانی کا مظاہرہ کرتی ہے۔ مرد کی ان خوبیوں میں بہت سی خوبیاں شامل ہو سکتی ہیں مثلاً مذاق کی حس، قوت ارادی، محنت، ہمت، محبت، ہمدردی، ایمان داری، رومانیت، نیکی اور مزاج آشنائی وغیرہ۔ جب ایک مرد کو سراہا جاتا ہے اس وقت اس میں بیوی کو ہر کسی پر ترجیح دینے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ عورت کو تحفظ اور مرد کو حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیوی کو میاں کی خوبیوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنا چاہیے۔

6۔ خاوند کو اپنے قریب کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ وہ جیسا بھی ہے اسے ویسا ہی قبول کر لیا جائے۔ اسے تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ جب آپ قبول کر لیں گی تو پھر وہ خود ہی اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کرے گا۔

7۔ غصہ میں انسان کی خوبیوں کو گھن لگ جاتا ہے۔ لہٰذا غصے کی حالت میں گفتگو کرنا مناسب نہیں۔ بات کریں گی تو تلخی میں اضافہ ہوگا۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ میاں کو ایک خط لکھیں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ ویسے بھی خط میں آپ اپنے جذبات کا بہتر اظہار کر سکیں گی۔ اس خط سے آپ پرسکون ہو جائیں گی اور خاوند بھی آپ کے جذبات سے آگاہ ہو جائے گا اور تلخی میں بھی اضافہ نہ ہوگا۔

8۔ فطری طور پر مرد کو بیوی کی ناراضگی اوراس کے حکم چلانے سے سخت نفرت ہے۔اس صورت میں اس کے دل میں عورت کی محبت کم ہو جاتی ہے اور وہ اس سے دور ہو جاتا ہے۔لہٰذا اس سے بچا جائے۔

9۔ عورت کو گھما پھرا کر بات کرنے کی عادت ہے جس کی وجہ سے مرد اکثر اوقات بیوی کی اصل بات سمجھنے سے قاصر رہتا ہے۔جس سے تلخی پیدا ہوتی ہے لہٰذا آپ دوٹوک بات کریں۔مرد کو دوٹوک بات پسند ہے۔مثلاً ''بچوں کو سکول سے لانا ہے اور میں لا نہیں سکتی'' کی بجائے کہیں کہ ''کیا آپ بچوں کو سکول سے لے آئیں گے؟'' یا ''سودا سلف گاڑی میں پڑا ہے''، کہنے کی بجائے کہیں ''کیا آپ گاڑی سے سودا سلف اٹھا لائیں گے؟'' اسی طرح ''میرے پاس رات کا کھانا پکانے کا وقت نہیں'' کی بجائے کہیں ''کیا آپ ہمیں کھانا کھلانے لے جا سکتے ہیں؟'' وغیرہ۔

10۔ اگر آپ مرد سے مدد طلب کرتی ہیں مگر وہ انکار کر دیتا ہے (ممکن ہے کہ اس کی کوئی معقول وجہ ہو) مگر آپ اس انکار کے باوجود اسے خوش دلی سے قبول کر لیتی ہیں تو وہ آپ کی محبت کو یاد رکھتا ہے اور اگلی مرتبہ آپ کے ساتھ محبت سے پیش آئے گا۔اس کے بعد جیسے ہی آپ اس سے مزید مانگیں گی وہ دل کھول کر آپ کی ضرورت کو پورا کرے گا۔اس کا رویہ لچک دار ہو جائے گا،اس طرح ایک صحت مند رشتے کی بنیاد پڑے گی۔اگر آپ انکار پر غصے اور تلخی کا اظہار کریں گی تو وہ آئندہ بھی انکار کر دے گا۔ مانگنے کا سوال سادہ مختصر اور آسان ہو۔اگر مرد کو تفصیل جاننے کی ضرورت ہوگی تب وہ خود ہی آپ سے سوالات کر لے گا۔

مرد سے مدد حاصل کرنے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اس سے مدد مانگیں اور پھر خاموشی سے انتظار کریں،کسی قسم کی تنقید نہ کریں۔خاموشی ایک طاقت ہے۔اگر آپ خاموشی ختم کر دیں گی تو آپ کی طاقت بھی ختم ہو جائے گی۔لہٰذا مدد مانگنے کے بعد خاموش رہیں،مرد کو سوچنے کا موقع دیں۔انتظار کریں۔تاہم سوال کرتے وقت ''ناں'' سننے کا حوصلہ بھی پیدا کریں۔''ناں'' پر پرسکون رہیں۔اس صورت میں اگلی بار میاں کے لیے ''ناں'' کہنا مشکل ہو جائے گا اور جب وہ مدد کا سوال پورا کر دے تو تحسین کریں تو وہ دوبارہ بھی کرے گا۔

11۔ مرد کو بنیادی طور پر بھروسے (Trust)، قبولیت (Acceptance)، قدر شناسی (Appreciation) تعریف (Admiration)، پسندیدگی ،تائید (Approval)،حوصلہ افزائی (Encouragement) کی ضرورت ہے جب کہ عورت کو پروا/توجہ (Caring)،مزاج آشنائی (Understanding)،عزت واحترام (Respect) جان نثاری،قربانی (Devotation)، توثیق (Validation) اور یقین دہانی (Reassurance) کی ضرورت ہے۔

12۔ ہر مرد کی دل کی گہرائیوں میں یہ خواہش کہیں نہ کہیں چھپی ہوتی ہے کہ عورت کی زندگی میں اس کی حیثیت ایک ہیرو کی ہو۔لہٰذا اسے اپنا Fan بنانے کے لیے اسے یہ حیثیت دیں۔

13۔ عورتوں میں عموماً یہ بات پائی جاتی ہے کہ وہ مرد کی وہ باتیں یاد رکھیں گی جو اس نے بیوی کے لیے نہیں کیں۔وہ اس کا اظہار کرتی ہیں جس سے تلخی پیدا ہوتی ہے۔اور ان باتوں کو یاد نہیں رکھتیں جو خاوند نے اس کے لیے کی ہوتی ہیں۔لہٰذا اس کا دل جیتنے کے لیے میاں کی ان باتوں کو یاد رکھیں جو اس نے آپ کے لیے کی ہیں۔ان کا کھلے عام اعتراف کریں۔تو آپ کو دوسری چیزیں بھی مل جائیں گی۔

14۔ اپنے ساتھی پر چھا جانے کی کوشش نہ کریں۔یہ چیز مرد کو بے حد ناپسند ہے۔ویسے بھی اگر آپ اسے اپنا غلام بنا لیں تو بھی آپ غلام کی بیوی کہلائیں گی۔

15۔ اپنی زندگی میں آپ سب سے زیادہ حیثیت اور اہمیت اپنے خاوند کو دیں۔میکے اور سسرال سے بھی زیادہ،حتیٰ کہ بچے بھی دوسرے نمبر پر آئیں۔میاں کے خلاف کوئی بات نہ سنیں خصوصاً منفی اور تکلیف دہ بات، بلکہ لوگوں کے سامنے میاں کو Defend

(مدافعت) کریں اس کی صفائی پیش کریں۔

16۔ میاں کے خلاف خود بھی کوئی بات نہ کریں، خصوصاً لوگوں کے سامنے، خاوند کے ساتھ آپ کا رویہ بہت ہی شائستہ ہو، عیب جوئی نہ کریں۔ اس پر تنقید نہ کریں اس کی توہین نہ کریں۔ شائستگی اور خوش خلقی کا رویہ اپنائیں۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس انسان کو بہترین قرار دیا ہے جس کا خلق اچھا ہے۔ ترش روئی، تلخ کلامی، ہنگامہ آرائی، جھگڑالو پن محبت کو بھسم کرنے والی شیطانی چالیں ہیں۔ ایک بات ذہن میں رکھیں لوگ ہمیشہ اس فرد کو برا سمجھتے ہیں جو غیر شائستہ، ترش رو، تلخ کلام، جھگڑالو، عیب جُو، بداخلاق اور نکتہ چینی کرنے والا ہو اور ان کو اس شخص کے ساتھ ہمدردی ہوتی ہے جس کے ساتھ خراب رویہ اختیار کیا گیا ہو۔

17۔ بیوی کو ہمیشہ شوہر کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھنا چاہیے خصوصاً کھانے میں اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند۔ اس کی پسند کے مطابق اپنے آپ کو پرکشش بنائیں۔ صبح کام پر جاتے وقت میاں کو دروازے تک چھوڑنے آئیں۔ جونہی میاں شام کو گھر آئے تو سارے کام چھوڑ کر دروازے پر آئیں۔ مسکراہٹ سے اس کا استقبال کریں۔ اس کے ہاتھ میں کوئی چیز ہو تو پکڑ لیں۔ بہتر ہے کہ آپ اس وقت اچھے لباس میں ہوں یعنی پُرکشش اور ہر بو سے پاک ہوں۔ اسے کچھ دیر تنہائی میں آرام کرنے دیں۔ میاں آپ کو دل سے چاہے گا اور آپ کی قدر کرے گا۔

18۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ خوشگوار شادی میں میاں بیوی ایک دوسرے کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں۔ آپ بھی میاں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔ اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند۔ اس کے دوست کون ہیں اور کن لوگوں کو وہ ناپسند کرتا ہے۔ اسے کس طرح کی کتب پسند ہیں۔ کون سے کھیل اچھے لگتے ہیں۔ اس کا مشغلہ کیا ہے وغیرہ۔

19۔ خاوند کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ الزام نہ دیں، تنقید نہ کریں۔ بلکہ پیار اور اچھے انداز سے بتائیں۔ اس طرح بیوی کو بھی معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز خاوند کو پریشان کرتی ہے۔ اگر خاوند کسی وجہ سے پریشان ہے تو اس سے پوچھیں کیا وہ آپ کی وجہ سے پریشان ہے، پھر اس کا تدارک کریں۔ اکثر اوقات ہمیں علم نہیں ہوتا کہ ہماری کون سی چیز دوسروں کو پریشان کرتی ہے۔ اگر علم ہو جائے تو پھر ہم اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر وہ آپ کی وجہ سے پریشان نہیں تو آپ پرسکون ہو جائیں گی اور گھر کا ماحول بہتر ہوگا۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دونوں میاں بیوی ایک ایک لسٹ بنائیں جن میں ان چیزوں کا ذکر ہو جو ایک کو دوسری کی پسند نہیں۔ نہایت پرسکون ہو کر دوسرے کی لسٹ کا مطالعہ کریں اگرچہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ پھر ان لسٹوں کو گھر کے پچھواڑے یا صحن میں دفن کر دیں۔ اب ان اچھی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ ایک دوسرے میں تلاش کر سکتے ہیں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں۔ دو لسٹیں بنائیں ہر ایک میں ایسی چیزیں شامل کریں جو آپ کو دوسرے کی پسند ہیں۔ ان کو فریم کر کے بیڈروم میں لٹکائیں اور روزانہ ایک بار پڑھیں۔

20۔ مرد فطری طور پر تحسین، قدر شناسی اور قدردانی (Appreciation) چاہتا ہے جب کہ عورت توجہ اور محبت چاہتی ہے۔ چنانچہ میاں کی تحسین کے لیے مواقع تلاش کریں۔ وہ گھر کے لیے کوئی چیز لائے تو اس کی تحسین کریں۔ میاں کو بتائیں کہ اس کی وجہ سے آپ کو کتنی سہولتیں میسر ہیں۔ اس کی وجہ سے آپ کتنے لوگوں سے بہتر ہیں۔ گاہے گاہے اس کی کوششوں کے لیے اس کی حوصلہ افزائی اور تحسین کریں جو وہ خاندان کی بہتری کے لیے کر رہا ہے۔ باہر کھانا کھلایا تو اس کے لیے اسے سراہیں۔ جب آپ سراہنے کی بجائے ہر وقت مسائل کا ذکر کریں گی تو خاوند محسوس کرتا ہے کہ گویا آپ کہہ رہی ہیں کہ وہ آپ کے لیے کچھ نہیں کر رہا۔ پھر وہ بجھ جاتا ہے۔ جب عورت چھوٹی چھوٹی باتوں کے لیے خاوند کو بتاتی ہے کہ وہ ایک عظیم انسان ہے تو پھر وہ چھوٹی چھوٹی

چیزیں کرنا جاری رکھتا ہے۔اور وہ مزید اچھا خاوند بننے کی کوشش کرتا ہے مگر بیوی کی مدد کے بغیر (تحسین کے بغیر) وہ لاشعوری طور پر چھوٹی چھوٹی چیزیں کرنا چھوڑ دے گا۔ پھر وہ ساری توجہ پیسہ کمانے اور اچھا کفیل بننے کی طرف مبذول کر دے گا۔لہٰذا جب وہ آپ کے لیے چھوٹی چھوٹی چیزیں کرے تو آپ اس کی تحسین کریں۔اسے سراہیں۔ جب اس کی خدمات کو سراہا نہیں جاتا تو اس میں زیادہ دینے کا جذبہ ختم ہو جاتا ہے۔اگر آپ کو زیادہ لینے کی تمنا ہے تو آپ خاوند کی خدمات کو زیادہ سراہیں۔ زیادہ حوصلہ افزائی کریں اور زیادہ محبت اور توجہ حاصل کریں۔

21۔ مرد کو اس بات سے نفرت ہے کہ وہ غلطی پر ہے۔مرد کے لیے sorry کہنا بہت مشکل ہے، غلطی کا اعتراف کرنا مشکل ہے۔ لہٰذا آپ ایسی گفتگو نہ کریں جس سے مرد کو احساس ہو کہ وہ غلطی پر ہے۔اسے غلط ثابت کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ بھی نہ کہیں کہ کوئی غلط کام کرنے کی وجہ سے وہ ایک برا انسان ہے۔ بلکہ اس طرح کہیں کہ جب وہ فلاں کام کرتا ہے تو آپ اداس اور خوف زدہ ہو جاتی ہیں۔آپ کو دکھ اور تکلیف پہنچتی ہے، پھر وہ دکھ دینے والا کام کرنا چھوڑ دے گا۔

22۔ 1500 شادی شدہ جوڑوں کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ مردوں کو عورتوں سے سب سے بڑی شکایت یہ ہے کہ وہ بولتی بہت زیادہ ہیں اور سنتی نہیں۔ایک اور ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مرد اور عورت مزاج کے لحاظ سے بالکل مختلف ہیں۔ عورت فطری طور پر بول کر اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہتی ہے جب کہ مرد کو عورت کا بہت زیادہ بولنا پسند نہیں۔بعض ماہرین نے اس سلسلے میں یہ تجویز دی ہے کہ عورتیں خاوند کے گھر آنے سے پہلے اپنے بہن بھائیوں اور سہیلیوں کے ساتھ باتیں کر کے اپنا کوٹہ پورا کر لیں تاکہ پھر انھیں میاں کے ساتھ زیادہ باتیں کرنے کی خواہش نہ ہوگی۔ مرد کی توجہ حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ گفتگو کے لیے اسے تیار کریں اسے بتائیں کہ اس نے صرف سننا ہے۔اس نے مسئلے کو حل نہیں کرنا، صرف سننا ہے۔

اسے بولنے کی ضرورت نہیں تاہم اگر بولنا چاہے تو بول سکتا ہے۔ نہ بولنے کی صورت میں، اسے بولنے کے لیے سوچنا نہ پڑے گا کہ کیا بولنا ہے۔اس سے وہ ریلیکس ہوگا اور آپ کی باتیں سن لے گا۔تاہم میاں کو واضح طور پر بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں۔ اسے بتائیں کہ اسے کچھ کہنے کی ضرورت نہیں۔

23۔ مرد فطری طور پر کم بولتا ہے خصوصاً جب اسے کوئی مسئلہ درپیش ہو تو وہ بولنا نہیں چاہتا۔ چنانچہ اگر خاوند بات کرنا نہ چاہے تو اس کو بات کرنے پر مجبور نہ کریں۔اس صورت میں نہ صرف اس سے سوالات نہ پوچھیں بلکہ اگر وہ بات کرنے پر آمادہ بھی ہو جائے تو بھی گفتگو کو ملتوی کر دیں۔وہ زیادہ پرسکون ہوگا۔

24۔ اگر مرد غصے میں ہو تو بیوی کو چاہیے کہ وہ اس کو موقع دے کہ وہ سو جائے۔آپ انتظار کریں حتیٰ کہ وہ کچھ پرسکون ہو جائے تو پھر یہ پوچھیں کہ اسے کیا چیز پریشان کر رہی ہے۔

25۔ کبھی ایسا نہیں ہو سکتا کہ میاں بیوی میں رنجش نہ ہو۔اگر ہو جائے تو جھگڑے کو طول دینے سے بچنے کے لیے فریقین وقتی طور پر الگ ہو جائیں، لڑائی میں وقفہ کر لیں۔ آپ لڑائی کی جگہ سے دور چلی جائیں۔تھوڑی دیر میں دونوں کا غصہ کم ہو جائے گا۔اگر کبھی میاں غصے میں چیخے تو آپ جواب نہ دیں۔ جواب دیں گی تو جھگڑا گھنٹوں چلے گا، اگر آپ خاموش ہو جائیں گی تو میاں دو منٹ سے زیادہ مسلسل اکیلا نہ بول سکے گا۔ تھک کر چپ ہو جائے گا۔

26۔ اگر آپ کو میاں کی کسی بات پر غصہ ہے تو اس کا بلاواسطہ (Direct) اظہار نہ کریں۔ اس سے تعلقات میں خرابی پیدا ہوگی۔ آپ ایک اور طریقے سے غصہ نکال کر پرسکون ہو سکتی ہیں۔

مشق نمبر 1

a۔ آرام سے بیٹھ جائیں۔ 10 منٹ میں ایک غصے بھرا خط لکھیں اس میں وہ سب باتیں لکھیں جو آپ کہنا چاہتی ہیں۔ (خط خاوند کو نہیں دینا)

b۔ پھر خاوند (فرد مخالف) کی طرف سے 3 منٹ میں خط کا جواب دیں۔ جس میں بیوی کا اپنے جذبات کے اظہار کا شکریہ ادا کیا جائے۔ خاوند نہ صرف اپنی غلطی تسلیم کرے بلکہ معذرت بھی کرے۔

c۔ اب 2 منٹ کے اندر اس خط کا جواب دیا جائے جس میں آپ لکھیں گی کہ آپ نے خاوند کو معاف کر دیا۔ جونہی یہ مشق مکمل ہو گی آپ پرسکون ہو جائیں گی۔

مشق نمبر 2

آرام سے بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ اب تصور میں میاں پر سارا غصہ نکالیں۔ جو کچھ کہنا چاہتی ہیں کہیں۔ کوئی آپ کو روکنے والا نہیں۔ حتیٰ کہ آپ چلاّ بھی سکتی ہیں۔ اس صورت میں آپ کمرے میں اکیلی ہوں۔ آپ جلد پرسکون ہو جائیں گی۔

27۔ دنیا میں کوئی بھی انسان کامل نہیں۔ آپ کا خاوند بھی نہیں۔ آپ بھی نہیں۔ ہر انسان کی طرح اس میں 10 خوبیاں اور 10 خامیاں ہیں۔ خاوند کو ان خوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کر لیں۔ کیوں کہ کوئی دوسرا بھی کامل نہ ہوگا۔ خاوند کی خامیوں کی بجائے اس کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔ اس کی خوبیاں تلاش کریں چاہے وہ معمولی ہوں۔ اس مشق کی مدد سے اس کی خوبیوں کو زیادہ پرکشش بنائیں۔

مشق نمبر 3

a۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آرام سے بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کر لیں۔

b۔ میاں کی خوبیوں کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں ایک اچھی تصویر بنے گی۔

c۔ اس تصویر میں تبدیلیاں کریں مثلاً اگر یہ تصویر بلیک اینڈ وائٹ ہے تو اسے رنگین کریں۔ اسے زیادہ صاف (Clear) اور روشن (Bright) بنائیں۔ تصویر کو بڑا کر کے قریب لے آئیں، اب میاں کی خوبیاں آپ کو زیادہ اچھی لگیں گی۔

28۔ عورت کی عزت اس کا خاوند ہے۔ اگر اس میں ایک بھی خوبی نہیں تو پھر اسے چھوڑنے کا سوچا جا سکتا ہے۔ دیکھا گیا ہے جو عورتیں کسی وجہ سے میاں سے علیحدگی اختیار کر لیتی ہیں ان کی دوبارہ شادی ہونا بہت مشکل ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں تو پہلی شادی بھی مشکل سے ہوتی ہے۔ (ایم اے پاس لڑکیوں کے شوہر میٹرک پاس ہیں) ایسی بدنصیب عورتوں کی حیثیت ایک دو سال میں اپنے میکے میں نوکروں سے بدتر ہو جاتی ہے۔ پھر ان بچیوں کو اپنا وہی برا بھلا گھر یاد آتا ہے اور پچھتاتی ہیں۔ اس وقت بہت دیر ہوگئی ہوتی ہے۔ میں ایسے کروڑ پتی لوگوں سے آگاہ ہوں جنہوں نے امارت کے رعب میں بیٹی کو طلاق دِلوا کر دوسری جگہ شادی کی مگر وہ بھی کامیاب نہ ہوسکی اور پھر طلاق ہوگئی۔ میاں کی خامیوں کو مندرجہ ذیل مشق سے کم کیا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 4

a۔ آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں۔

b۔ اب میاں کی خامیوں کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔

c۔ خامیوں کے احساس کی شدت کو کم کرنے کے لیے تصویر میں تبدیلیاں کریں۔ تصویر کو Black & White کر دیں۔ دھندلا (Unclear) کر دیں، Dim کر دیں،

تصویر کو چھوٹا کر کے دور لے جائیں۔ اس کی جگہ بدلیں۔ اگر تصویر بالکل سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں بائیں یا اوپر نیچے کر کے دیکھیں حتیٰ کہ آپ کی ناخوشگواری بہت کم ہو جائے۔

29۔ دونوں میاں بیوی ایک ایک کاغذ لیں۔ اس پر ایک دوسری کی تین خوبیاں / خصوصیات لکھیں۔ مثلاً مجھے آپ کا تحمل اور بردباری پسند ہے، وغیرہ پھر کاغذ بدل لیں، یہ دل جیتنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔

30۔ لوگوں کے سامنے اپنے میاں کی تعریف کریں۔ میاں کا دل جیتنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ یہ علیحدگی میں تعریف کرنے سے تین گنا زیادہ موثر ہے۔ تعریف میں مبالغہ کریں۔ اس صورت میں خاوند اپنے آپ کو مزید بہتر بنانے کی کوشش کرے گا۔

31۔ جب مرد عورت کو کسی دکھ درد میں دیکھتا ہے تو عموماً اپنے آپ کو اس کا ذمہ دار سمجھتا ہے۔ پھر اس کو غصہ آتا ہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے جب آپ پریشان ہوں تو خاوند کو ٹھیک ٹھیک (Exactly) بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں۔ جب آپ کے خاوند کو علم ہو گیا کہ وہ آپ کے لیے کیا کر سکتا ہے تو وہ عموماً خوشی سے کرے گا۔ مثلاً آپ کہہ سکتی ہیں کہ میں کسی وجہ سے پریشان ہوں، سونے سے پہلے آپ سے بات کرنا چاہتی ہوں۔ مجھے علم ہے کہ آپ تھکے ہوئے ہیں، میں صرف 5 منٹ لوں گی۔ آپ سن لیں گے، حوصلہ دیں گے تو میں پرسکون ہو جاؤں گی۔ تاہم اپنی پریشانی میں مبالغہ نہ کریں کیوں کہ خاوند ویسا ہی سمجھ لے گا اور زیادہ پریشان ہوگا۔ خاوند کے گھر آتے ہی مسائل کو نہ چھیڑیں بلکہ اس وقت چھیڑیں جب وہ کچھ آرام کر کے پرسکون ہو چکا ہو۔

32۔ جب مرد کوئی بات کر رہا ہو، اپنے آپ کو بیان کر رہا ہو تو آپ مداخلت نہ کریں۔ بغیر مداخلت کے اس کی بات سنیں۔ کوشش کریں کہ وہ جو کچھ کہنا چاہتا ہے کہہ لے۔ خاوند کو سنتے وقت اس کو چھونا، اس کے قریب بیٹھنا، اس کا ہاتھ پکڑنا اسے اچھا لگتا ہے، اس سے اسے قربت کا احساس ہوتا ہے۔

33۔ خاوند کو ویسا ہی سمجھ کر سلوک کریں جیسا آپ اسے چاہتی ہیں کہ وہ ہو۔ برے کو بار بار اچھا کہہ کر اسے اچھا بننے کا موقع دیں۔ برے کو برا کہیں گی تو وہ کبھی بھی اچھا بننے کی کوشش نہ کرے گا۔ آپ سمجھیں کہ وہ اچھا ہے مثلاً اس کو غصہ بہت آتا ہے تو اسے بتائیں کہ آپ کو یہ دیکھ کر بہت خوشی ہے کہ اب اسے غصہ کم آتا ہے اور وہ کنٹرول کر لیتا ہے۔ بار بار کہیں۔ یقین کریں کہ پھر وہ ایسا ہی کرے گا۔

34۔ اپنے سسرال والوں کو وہی عزت واحترام دیں جو آپ اپنے والدین کے لیے اپنے میاں سے توقع رکھتی ہیں۔ ان کو واقعی اپنے والدین سمجھیں۔ اپنے والدین کی طرح ان کی کڑوی باتیں برداشت کریں۔ بدکلامی نہ کریں۔ ساس بھی اپنی بہو کے ساتھ وہی رویہ اختیار کرے جو وہ اپنی بیٹی کے لیے چاہتی ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کوئی بندہ اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے وہی پسند نہ کرے جو وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ (بخاری ومسلم) اللہ اور اس کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے طعن وتشنیع کرنے والوں کو سخت وعید کی بشارت دی ہے۔ لہٰذا ساس کو چاہیے کہ وہ بہو اور اس کے میکے کو طعن وتشنیع اور تمسخر کا نشانہ نہ بنائے۔

بہو کوشش کرے کہ اس کا خاوند اپنے والدین کا تابعدار اور ان کا خیال رکھنے والا بیٹا بنے۔ کل اس کا اپنا بیٹا بھی اس کا تابعدار ہوگا۔ کیوں کہ بچے اپنے والدین کو رول ماڈل بناتے ہیں اور ان جیسا ہی بنتے ہیں۔ جس طرح وہ اپنے والد کو اپنے والدین کے ساتھ برتاؤ کرتا دیکھتے ہیں، بڑے ہو کر وہ لاشعوری طور پر اپنے والدین سے وہی سلوک کرتے ہیں۔ لہٰذا ساس سسر کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے اپنے میاں کو اس کے والدین سے دور کرنے کی گھٹیا کوشش نہ کریں۔ تاکہ کل آپ کا اپنا بیٹا آپ کا تابعدار بیٹا بنے۔ یعنی سسرال والوں سے وہی سلوک کریں جو آپ اپنے بیٹے سے اپنے لیے توقع کرتی ہیں۔

35۔ مغرب میں گھریلولڑائی جھگڑوں اور طلاق کی بڑی وجہ عورت کا ملازمت کرنا ہے۔ جاب کرتے ہوئے عورت کومردانہ کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔ کیوں کہ کام پر اس چیز کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ مردانہ رویہ اختیار کرے۔ جب وہ گھر آتی ہے تو اسے زنانہ کردار ادا کرنا ہوتا ہے، بعض اوقات وہ ان دونوں کرداروں کے درمیان توازن پیدا نہیں کرسکتی جس کی وجہ سے گھر انتشار کا شکار ہو جاتا ہے۔ ویسے جب دونوں میاں بیوی ملازمت کریں تو دونوں کو ایک طرح کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ اس صورت میں کوئی سہارا دینے والا نہیں ہوتا۔ اب گھر آ کر میاں کو زیادہ سکون و آرام نہیں ملتا۔ جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھرپور توجہ اور محبت نہیں دے پاتا، جب کہ ملازم پیشہ عورت کو گھر میں رہنے والی عورت کی نسبت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزید برآں جب بیوی جاب کرتی اور پیسے کماتی ہے تو فطری طور پر اس کا رویہ بدل جاتا ہے۔ اب وہ اپنے آپ کو زیادہ خود مختار سمجھتی ہے جس کی وجہ سے عموماً میاں کو Adjustment کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

36۔ بعض اوقات بیوی کو میاں کی کوئی چیز مثلاً عادت بہت پریشان کرتی ہے۔ کسی وجہ سے وہ میاں کو بتا نہیں سکتی یا میاں اس کو بدل نہیں سکتا۔ آپ اس کی اہمیت کم کر کے پرسکون ہو سکتی ہیں۔ اس کے لیے یہ مشق کریں۔ یہ مشق بہو ساس کے لیے اور ساس بہو کے لیے بھی استعمال کر سکتی ہے۔

مشق نمبر 5

a۔ آرام سے بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے 3 لمبے سانس لیں اور جسم کو ریلیکس کریں۔

b۔ میاں کی اس عادت کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ناپسند ہے۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں۔

c۔ اس تصویر کو دیکھتے ہوئے تصور میں اپنے آپ کو بہت لمبا کرلیں۔ تصویر وہیں نیچے رہے گی۔ اب اس بلندی سے اس تصویر کو دوبارہ دیکھیں۔ اب آپ کو تصویر دھندلی، غیر واضح، چھوٹی اور دور نظر آئے گی اور آپ کے ناپسندیدہ احساسات بہت کم ہو جائیں گے۔

d۔ اب اپنے آپ کو مزید لمبا کریں۔ بہت اوپر لے جائیں اور وہاں سے نیچے اسی تصویر کو پھر دیکھیں۔ اب وہ آپ کو صرف ایک غیر واضح نقطہ سا نظر آئے گا اور آپ کے برے احساسات یا تو بالکل ختم ہو چکے ہوں گے یا بہت کم ہو چکے ہوں گے۔ یہ مشق ایک دو بار کرنی کافی ہے۔

e۔ آنکھیں کھول دیں اور ادھر ادھر دیکھیں۔

f۔ دوبارہ آنکھیں بند کر کے اب پھر میاں کی اسی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں۔ اب آپ کو وہ تصویر نظر نہیں آئے گی۔ آپ کی نگاہوں میں اس کی اہمیت ختم ہو جائے گی۔

اگلی مشق بھی اسی کام کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔

مشق نمبر 6

a۔ آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور منہ سے چھوڑ دیں۔

b۔ میاں کی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں۔ ظاہر ہے کہ آپ کو بہت برا لگ رہا ہوگا۔

c۔ اب تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں، غیر واضح (Unclear) اور Dim کر دیں، چھوٹا کر دیں اور دور لے جائیں۔ اس کی جگہ کو بدلیں۔ اگر تصویر بالکل آپ کے سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں، بائیں یا اوپر نیچے لے جا کر دیکھیں حتیٰ کہ برے احساسات ختم

ہو جائیں یا بہت کم ہو جائیں۔ دو بار اس کی مشق کر لیں۔ حسب ضرورت زیادہ بار بھی کی جاسکتی ہے۔

اب آپ کو میاں کی وہ عادت پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی۔ اس مشق کو کسی بھی فرد مثلاً ساس، سسر، نند اور بہو وغیرہ کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

37۔ میاں کی عزت اور احترام کریں خصوصاً بچوں اور دوسرے لوگوں کے سامنے۔ اس کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسا سلوک آپ اس سے اپنے لیے چاہتی ہیں۔

38۔ خاوند سے نہ صرف محبت کریں بلکہ دن میں کئی بار اس کا اظہار بھی کریں۔ صرف دل میں محبت کرنا کافی نہیں۔ محبت کے اظہار کے لیے میاں کو چھوئیں، بوسہ لیں، اس کی گردن پر مساج کریں، اس کا ہاتھ پکڑیں اسے گلے لگائیں۔ دن میں کئی بار اس طرح محبت کا اظہار کرنا گھریلو زندگی کو بہت خوشگوار بنا دیتا ہے۔ یاد رہے کہ مثالی شادی کی بنیاد محبت ہے۔

39۔ میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کے قریب ہوں، کچھ کام اکٹھے مل کر کریں۔ ٹی وی دیکھیں، اخبار اکٹھے پڑھیں، واک کریں، ایک دوسرے کی صحبت سے لطف اندوز ہوں۔

40۔ مختلف تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خوشگوار شادی میں میاں بیوی روزانہ ایک آدھ کھانا لازماً اکٹھے کھاتے ہیں۔ لہٰذا آپ بھی کم از کم ایک کھانا میاں کے ساتھ کھائیں۔

41۔ روزانہ کم از کم آدھ گھنٹہ اکٹھے گزاریں۔ گپ شپ لگائیں۔ تنقید نہ کریں۔ الزام نہ دیں۔ ہفتے میں ایک آدھ بار سیر کے لیے گھر سے باہر جائیں۔ کھانا باہر کھالیں۔ پھر اس کے لیے میاں کا شکریہ ادا کریں۔ دن کے آخر میں ملیں۔ میاں سے پوچھیں کہ اس کا دن کیسا گزرا۔ جھگڑوں کی باتیں نہ کریں۔

42۔ زندگی رنجشوں اور تو تکار سے فری کبھی نہیں ہوسکتی۔ بعض اوقات گزرے ہوئے ناپسندیدہ واقعات سالوں بعد بھی انسان کو پریشان کرتے ہیں۔ ان ناپسندیدہ واقعات کے اثرات کو آپ آسانی سے ختم کرسکتی ہیں۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل مشقیں مفید ثابت ہوں گی۔

مشق نمبر 7

a۔ کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے تین لمبے سانس لیں۔

b۔ اب اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم اپنے دماغ میں چلائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔

c۔ اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم کو دوبارہ اپنے دماغ میں چلائیں۔ اس کے ساتھ ہی کوئی مزاحیہ گانا مثلاً ''کنے کنے جانا بلو دے گھر'' وغیرہ کو شامل کرلیں۔ گانے کی آواز تیز ہو۔ ایک دفعہ دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ اس طرح 5 سے 10 بار اس واقعہ کو تیز مزاحیہ موسیقی کے ساتھ دیکھیں ہر بار دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔

d۔ آخر میں اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔ اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ اگر وہ اب بھی پریشان کر رہا ہے تو 5 یا 10 بار مزید دہرائیں۔

مشق نمبر 8

یہ مشق پہلی سے بھی زیادہ موثر ہے۔

a۔ پہلے کی طرح کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں۔ تین لمبے سانس لے کر جسم کو ریلیکس کریں۔

b۔ اب اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔ اپنے بُرے احساسات کو نوٹ کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔

c۔ آپ نے VCR تو ضرور دیکھا ہوگا۔اس میں ہم بعض اوقات کسی واقعہ کو دوبارہ دیکھنے کے لیے فلم کو Rewind یا Reverse کرتے ہیں۔ اگر نہیں دیکھا تو ایک بار دیکھ لیجئے۔اب اس واقعہ کی فلم کو ایک بار پھر اپنے دماغ میں چلائیں۔فلم مکمل ہونے پر اس فلم کو تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں یعنی Rewind یا Reverse کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔ 5 تا 10 بار اسی طرح کریں۔ ہر بار مشق مکمل کرنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔

d۔ اس واقعہ کو اب دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو آپ محسوس کریں گی کہ اس کے برے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔اگر برے اثرات ختم نہیں ہوئے تو اس مشق کو 10,5 بار مزید دہرائیں۔اس مشق کو لڑائی جھگڑے کے فوراً بعد استعمال کرلیں تو آپ جلد پرسکون ہو جائیں گی۔

مشق نمبر 9

a۔ آرام سے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔آنکھیں بند کرکے تین لمبے سانس لیں۔

b۔ اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں اور برے احساسات کو نوٹ کرلیں۔

c۔ دوبارہ اسی فلم کو اپنے دماغ میں چلائیں اور اس سارے واقعہ کا اہم ترین منظر منتخب کریں اور اس کے گرد لکڑی یا لوہے وغیرہ کا فریم لگا دیں۔

d۔ اب اس فریم والی تصویر کو وہاں سے نکال کر عجائب گھر یا آرٹ گیلری میں دوسری تصویروں کے ساتھ لٹکا دیں۔اس کے اوپر ایک بلب روشن کر دیں۔آنکھیں کھول دیں۔

e۔ آنکھیں بند کرکے اب اس واقعہ کو دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو برے اثرات ختم ہو چکے ہوں گے۔اگر ختم نہ ہوں تو فریم بدل کر دیکھیں یعنی کوئی اور فریم لگائیں۔

43۔ بعض اوقات میاں بیوی یا ساس بہو میں کسی بات پر اختلاف ہو جاتا ہے پھر تو تکار ہوتی ہے (بہتر تو یہی ہے کہ گھر میں خوشگوار ماحول کو قائم رکھنے کے لیے معمولی اختلاف رائے کو نظرانداز کریں) اس صورت حال میں ہر فرد اپنے نقطہ نظر کو درست سمجھتا ہے اور دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا۔بعض اوقات ہمارا نقطہ نظر درست نہیں ہوتا مگر ہمیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔اگر ہم اس معاملے کو دوسرے کے نقطہ نظر سے دیکھیں تو ہمیں احساس ہوگا کہ ان کا نقطہ نظر بھی غلط نہیں۔دوسرے کے نقطہ نظر کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل مشق سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 10

a۔ کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔3 لمبے سانس لیں۔آنکھیں بند کرلیں۔

b۔ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔اس سکرین پر اس واقعہ کو اپنے نقطۂ نظر سے دیکھیں۔

c۔ اب اسی سکرین پر اس واقعہ کو دوسرے فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں۔اس طرح تصور کریں کہ اس واقعہ کو دوسرا متعلقہ فرد اسی سکرین پر دیکھ رہا ہے۔آپ بھی اس کے پیچھے کھڑی ہیں۔آپ کی ٹھوڑی اس کے کندھے پر ہے۔اب آپ اس واقعہ کو دوسرے فرد کے نقطۂ نظر سے دیکھ رہی ہیں۔یا آپ اس کے اندر داخل ہو کر بھی اس کے نقطۂ نظر سے اس واقعہ کو سکرین پر دیکھ سکتی ہیں۔

d۔ اس کے بعد اسی واقعہ کو کسی تیسرے غیر جانبدار فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں۔تصور کریں کہ ایک بچہ یا ایک بزرگ اس واقعہ کو دیکھ رہا ہے۔فرش سے چیونٹی کی آنکھوں سے بھی دیکھا جا سکتا ہے۔بچہ یا بزرگ درمیان میں کھڑا ہو اور آپ دونوں اس سے یکساں فاصلے پر۔

e۔ اس مشق سے آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا اور آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ دوسرے فرد کا نقطۂ نظر غلط نہیں بلکہ صحیح ہے۔پھر آپ اپنا نقطۂ نظر چھوڑ دیں گے۔ ماحول پرسکون ہو جائے گا۔

گھریلو اختلافات کو ختم کرنے کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔

44۔ عموماً ساس کو بہو اور بہو کو نند اور ساس پسند نہیں ہوتیں۔ ان کو دیکھتے ہی غصہ آ جاتا ہے۔ اس مسئلے کو بھی آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 11

a۔ پہلے کی طرح کسی پرسکون جگہ آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے سانس لے کر اپنے آپ کو مزید ریلیکس کریں۔

b۔ اب ایک بہت بڑے گیس والے غبارے کا تصور کریں جس کے اوپر ساس/بہو کی شکل بنی ہوئی ہے۔ غبارے کے قریب چلی جائیں اور نیچے سے اس کا پلگ ایک دم نکال دیں۔ غبارے سے ہوا خارج ہوگی اور وہ شوں کر کے دور جا گرے گا اور آپ کی ہنسی چھوٹ جائے گی۔ اس کو 3/4 بار Repeat کر لیں۔

c۔ اب آپ جب بھی متعلقہ فرد کو دیکھیں گی تو غصے کی بجائے آپ کو ہنسی آ جائے گی۔

d۔ اس طریقے کو بھی آزمایا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 12

a۔ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تین لمبے سانس لیں۔

b۔ اب ناپسندیدہ فرد کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔

c۔ اب اس تصویر کو دور اور بہت دور لے جائیں اور نقطہ سا بنا دیں۔ یا اپنی کمر کے پیچھے بہت دور لے جائیں۔ ایک دوبارا ایسا کر لیں۔

d۔ اب اس کا چہرہ آپ کو ڈسٹرب نہ کرے گا۔ ضرورت پڑے تو اس مشق کو کئی بار دہرا لیں۔

45۔ ہم پیچھے بتا چکے ہیں کہ اگر ساس بہو کو بیٹی کی طرح سمجھے اور بہو ساس کو ماں کی طرح تو ساس بہو کے اکثر مسائل پیدا نہیں ہوں گے۔ عموماً یہ دونوں ایک دوسرے کو پسند نہیں کرتیں۔ کوشش کے باوجود ایک دوسرے کو پسند نہیں کر سکتیں۔ اب ہم آپ کو ایک بہت ہی موثر طریقہ بتائیں گے جس کی مدد سے آپ اپنی ناپسند کو پسند میں بدل سکیں گی۔

مشق نمبر 13

a۔ اپنے کمرے میں آرام سے بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 3 لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کر دیں۔

b۔ آنکھیں بند کر کے کسی ایسے فرد کے بارے میں سوچیں جس کو آپ بہت پسند کرتی ہیں اور احترام کرتی ہیں۔ یہ ماں باپ یا بہن بھائی میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ کوئی سہیلی ہو سکتی ہے۔ سوچنے سے آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ یہ تصویر عموماً رنگین، صاف، روشن، بڑی، قریب اور سامنے ہوتی ہے۔ اس تصویر کو دیکھ کر اپنے اچھے جذبات و احساسات کو نوٹ کر لیں۔ آنکھیں کھول دیں۔

c۔ دوبارہ آنکھیں بند کر کے اب اس طرح اپنی ساس/بہو کے حوالے سے سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی جو کہ پہلی تصویر سے مختلف ہوگی۔ ناپسندیدہ فرد کی تصویر عموماً بلیک اینڈ وائیٹ ہوتی ہے۔ اس تصویر کے رنگ، سائز، فاصلہ Clearity اور مقام (Location) دیکھیں کہ یہ تصویر آپ کے دماغ میں کہاں بن رہی ہے۔ ممکن ہے کہ یہ تصویر بالکل سامنے کی بجائے دائیں بائیں یا اوپر نیچے بن رہی ہو۔ اس تصویر کو دیکھ کر آپ کے احساسات اچھے نہ ہوں گے۔

d۔ اب بیک وقت دونوں افراد کے بارے میں سوچیں تو دونوں کی تصاویر بن جائیں گی۔ اب ساس/بہو والی ناپسندیدہ تصویر کو پسندیدہ تصویر کے مطابق کر دیں مثلاً اگر پسندیدہ تصویر رنگین ہے تو دوسری کو بھی رنگین کر دیں۔ اگر وہ صاف، روشن اور چمکدار ہے تو ناپسندیدہ تصویر کو بھی ویسا ہی کر دیں۔ دونوں کو فاصلے اور جسامت کے لحاظ سے ایک

جتنا کر دیں۔ اگر پسندیدہ تصویر کے گرد فریم ہے تو دوسری تصویر کے گرد بھی ویسا ہی فریم لگا دیں۔ اگر پسندیدہ بالکل سامنے بن رہی ہے تو دوسری کو بھی بالکل سامنے لے آئیں۔ یعنی ناپسندیدہ تصویر کو بالکل پسندیدہ کے مطابق کر دیں تو آپ کی ناپسند، پسند میں بدل جائے گی۔ عموماً ایک ہی بار اس طرح کرنا کافی ہوتا ہے۔ مگر بعض اوقات بار بار کرنا پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں روزانہ صبح، دوپہر اور شام تین بار یہ مشق کریں۔ یہ مشق اس وقت تک جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ کی ناپسند، پسند میں بدل جائے۔

46۔ دنیا میں ہر فرد کو مسائل کا سامنا ہے، بعض اوقات ہم ان مسائل کو حل نہیں کر سکتے لیکن وہ ہمیں بہت پریشانی کرتے ہیں۔ آپ اس پریشانی کو بہت حد تک کم کر سکتی ہیں۔

مشق نمبر 14

a۔ کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لے کر آنکھیں بند کر لیں۔

b۔ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔ اپنے مسئلے کو اس سکرین پر دیکھیں۔

c۔ اب مسئلے کی تصویر پر زور سے پھونک ماریں تو وہ آپ سے دور چلی جائے گی۔ ایک دو پھونکیں مارنے سے وہ دور جا کر غائب ہو جائے گی۔ آنکھیں کھول دیں۔

d۔ دوبارہ اس مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ اب وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔

e۔ اس کے لیے مشق نمبر 5 بھی بہت موثر ہے۔

47۔ صبح اٹھتے ہی اپنے آپ کو پرسکون اور خوشگوار بنائیں۔ اس کے لیے یہ مشق استعمال کریں۔

مشق نمبر 15

a۔ آرام سے بستر پر لیٹ جائیں۔ بیٹھ بھی سکتی ہیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ جسم کو تین لمبے سانس لے کر مزید ریلیکس کریں۔

b۔ اب ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو باری باری ذہن میں لائیں۔ اس طرح محسوس کریں جیسے پہلی بار محسوس کیا تھا۔

c۔ تصویر کو زیادہ رنگین، شوخ، روشن اور صاف (Clear) کریں۔ اسے بڑا کر کے اپنے قریب لے آئیں۔ اب آپ پہلے سے بھی زیادہ خوشی محسوس کریں گی۔

d۔ صبح اٹھتے ہی یہ مشق کر لیں۔ آپ سارا دن خوش وخرم رہیں گی۔ حسب ضرورت آپ ایک دن میں زیادہ بار بھی یہ مشق کر سکتی ہیں۔ ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد یہ تصور کریں۔

48۔ اپنے سسرال والوں کے دل جیتیں۔ یقین کریں کہ ہر انسان کا دل جیتا جا سکتا ہے۔ اپنی ساس سسر سے اس طرح محبت کیجئے جس طرح آپ اپنے والدین سے محبت کرتی ہیں۔ ان میں دلچسپی لیں۔ ان کی خدمت کے لیے ہر وقت تیار رہیں۔ نہایت زندہ دلی اور جوش وخروش سے ان کی مزاج پرسی کریں۔ ''اسلام علیکم'' اس طرح کہیں کہ انھیں محسوس ہو کہ ان کو بلا کر آپ کو بہت خوشی ہو رہی ہے۔ ان میں سچے دل سے دلچسپی لیں۔

آپ کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔ ساس سے مسکراتے چہرے سے ملیں۔ ہنس مکھ بننے کی کوشش کریں۔ ہر وقت چہرے پر مسکراہٹ ہو۔ اس سے نہ صرف میاں بلکہ سسرال کے سبھی لوگ بہت خوش ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مسکراہٹ کو صدقہ قرار دیا ہے۔ ساس سسر کو مسکراتے ہوئے سلام کریں۔ نکتہ چینی، عیب جوئی کی بجائے ان کی تعریف وتحسین کیجئے۔ اپنی ضرورتوں کا ذکر چھوڑیں بلکہ دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ ہنس مکھ انسان کو ہر کہیں خوش آمدید کہا جاتا ہے۔ آج سے طے کریں، آپ نے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس سنت اور فرمان پر عمل کرنا ہے۔

ساس سسر کی باتوں میں دلچسپی لیں۔ جب وہ بات کر رہے ہوں تو پوری توجہ سے ان کی

بات کو سنیں۔ ایسے سوالات کیجئے جن کا جواب دیتے وقت ان کو خوشی ہو۔ انھیں اپنی ذات اور اپنے کارناموں کے متعلق باتیں کرنے پر اکسائیں۔ یاد رکھئے آپ کا مخاطب آپ کے مسائل کی بہ نسبت اپنے مسائل، اپنی ضروریات اور اپنی ذات میں ہزار درجہ زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ چنانچہ ان کی باتیں توجہ سے سنیں۔

انھیں ان کے اپنے متعلق باتیں کرنے پر اکسائیں اور ابھاریں۔ ان کے پسندیدہ موضوعات پر بات کریں ایسے موضوعات جن میں ان کو خاص دلچسپی ہو۔ یعنی ان کی دِلچسپی کی باتیں کیجئے۔

اپنی ساس سسر میں اہمیت کا احساس پیدا کریں۔ انسانی فطرت کی سب سے بنیادی خواہش اپنی ذات کو اہمیت دینا ہے۔ انسانی فطرت کا سب سے گہرا اصول تحسین و تعریف کی خواہش ہے۔ دوسروں کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسے سلوک کی آپ ان سے توقع کرتی ہیں۔ جی بھر کر ان کو داد دیں۔ دل کھول کر تعریف کریں۔ ہر شخص اپنے آپ کو بڑا بلکہ بہت بڑا تصور کرتا ہے۔ ہر انسان میں کچھ خوبیاں ضرور ہوتی ہیں۔ ان کے اندر ان خوبیوں کو تلاش کریں۔ پھر ایمانداری کے ساتھ جی بھر کر ان کی تعریف کیجئے۔ کھلے عام داد دیجئے اور تعریف کیجئے۔ لوگوں کے سامنے تعریف تین گنا زیادہ موثر ہوتی ہے۔ ہمیشہ ساس سسر کے سامنے ان کی ذات کے بارے میں گفتگو کیجئے وہ گھنٹوں مسلسل آپ کی باتیں سنیں گی۔ چنانچہ ان کو ان کی اہمیت کا احساس دلائیے۔ تہ دل سے ان کی تعریف کیجئے۔ اگر آپ ان مذکورہ باتوں پر عمل کریں گی تو آپ اپنے سسرال میں سب سے زیادہ پسندیدہ شخصیت ہوں گی۔

49۔ مرد بنیادی طور پر عورت کے حسن کا متوالا ہوتا ہے۔ تاہم اگر بیوی بہت حسین ہے مگر اس کے ساتھ بدخو، نک چڑھی، احساس برتری کا شکار، بدتمیز اور جھگڑالو ہے تو جلد ہی میاں نہ صرف اس سے بےزار ہو جائے گا بلکہ نفرت کرنے لگے گا۔ عورت کا اصل حسن اس کا اخلاق ہے جس میں ہر روز اضافہ ہوتا ہے دوسری طرف جسمانی حسن ہر روز ماند پڑتا ہے۔

50۔ خوشگوار گھریلو زندگی کے لیے ضروری ہے کہ بیوی اپنے گھریلو مسائل اور جھگڑوں کا اپنے میکے میں ذِکر نہ کرے۔ ان مسائل کے حل کے لیے اپنے والدین کو شامل (Involve) نہ کرے۔ میکے کے شامل ہونے سے مسائل حل ہونے کی بجائے مزید اُلجھ جاتے ہیں۔ لہٰذا مسائل کو اپنے آپ تک محدود رکھیں۔ میاں کے ساتھ مل کر ان کو حل کرنے کی کوشش کریں تاہم انتہائی صورتوں میں دونوں خاندانوں کے سمجھدار افراد کو شامل کیا جا سکتا ہے۔

51۔ بیوی خاوند کی کسی خامی کا مذاق نہ اڑائے، اسے شرمسار اور برہم (Irritate) نہ کرے۔ ناپسندیدہ بات کو بار بار نہ دہرائے، ان سب چیزوں سے حالات ہمیشہ خراب ہوتے ہیں۔

52۔ چوں کہ فطری طور پر مردوں کے جذبات بذریعہ بصارت مشتعل ہوتے ہیں، لہٰذا وہ ہر خوبصورت چیز کو دیکھ کر اس کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں اور اسے تجسس کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ اسی طرح اگر اسے کوئی خوبصورت عورت نظر آئے گی تو وہ اسے تجسس کی نگاہ سے دیکھے گا (اسلام میں مردوں کو نگاہ نیچے رکھنے کا حکم ہے) عموماً بیویاں اس چیز پر ہنگامہ کھڑا کر دیتی ہیں۔ اسے وہ اپنی توہین سمجھتی ہیں اور خاوند کو برا خیال کرتی ہیں۔ حالانکہ یہ اکثر اوقات تجسس کی نگاہ ہوتی ہے نہ کہ بری، لہٰذا اس مسئلے میں بیویوں کو صرف نظر کرنا چاہیے، نہ کہ تو تکار اور ہنگامہ آرائی۔

53۔ اپنے خاوند کے سامنے کسی دوسرے مرد اور عورت کی خصوصاً ان کے حسن کی تعریف نہ کریں۔ یہ عمل میاں بیوی کے تعلقات خراب کرنے کی ایک اہم وجہ ہے۔

54۔ اسلام میں اولاد کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ والدین سے بہترین سلوک کریں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ''ماں باپ کے ساتھ احسان کیا کرو۔'' (الانعام۔152) دوسری جگہ

ارشاد ہے۔ ''ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کیا کرو۔ اگر تیرے پاس ان میں سے ایک یا دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائیں۔ تو ان کو کبھی ''اف'' بھی مت کہنا اور نہ ان کو جھڑکنا۔ ان سے خوب ادب سے بات کرنا اور ان کے سامنے عاجزی اور انکساری کے ساتھ جھکے رہنا اور یوں دعا کرتے رہنا کہ اے میرے پروردگار ان دونوں پر رحمت فرمائیے جیسا محبت سے انھوں نے مجھ کو بچپن میں پالا۔'' (بنی اسرائیل۔ 23-22)
اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ماں باپ کو ستانے والے کو اللہ تعالیٰ اسی دنیا میں سزا دیتے ہیں۔ (بیہقی) دوسری جگہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ بڑے بڑے گناہ یہ ہیں:

1۔ اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک کرنا۔
2۔ ماں باپ کی ساتھ نافرمانی کرنا۔
3۔ کسی جان کو قتل کرنا۔
4۔ جھوٹ بولنا۔ (بخاری)

چنانچہ شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ والدین کی نافرمانی ہے۔ (مسلم) تاہم ان کی وجہ سے بھی خدا کی نافرمانی کسی بھی صورت میں جائز نہیں۔ ایک صحابیؓ نے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم والدین کے اولاد پر کیا حق ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ وہ دونوں تیری جنت اور جہنم ہیں۔ (ابن ماجہ) یعنی اگر فرد ان کی تابعداری کرے گا تو جنت میں جائے گا اور اگر نافرمانی کرے گا اور ان کو دکھ دے گا تو دوزخ میں ٹھکانہ بنے گی۔
لہٰذا بیوی کو چاہیے کہ وہ اپنے خاوند کو دنیا اور آخرت کے عذاب سے بچائے لیکن اگر خاوند بیوی کی وجہ سے والدین سے برا سلوک کرتا ہے تو پھر بیوی بھی میاں کے گناہ میں برابر کی شریک ہوگی اور جہنم کا ایندھن بنے گی۔

55۔ خاوند کی معمولی غلطیوں اور کوتاہیوں سے درگزر کریں۔ معمولی باتوں پر غصے اور ناراضگی کا اظہار نہ کریں۔ مثلاً میاں گیلا تولیہ باتھ روم میں چھوڑ آتا ہے یا اپنے کپڑے اکٹھے نہیں کرتا۔ نیکی سمجھ کر یہ کام خود کرلیں اور ساتھ ہی سوچیں کہ وہ آپ کے لیے کیا کچھ کر رہا ہے۔

56۔ ہر انسان خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے میاں کی کسی کوتاہی غلطی اور کمزوری وغیرہ سے آگاہ ہیں تو اس بنیاد پر اسے لعن طعن اور شرمندہ نہ کریں۔ اس سے نہ صرف تعلقات خراب ہوتے ہیں بلکہ لعن طعن کرنے والا فرد رب کریم کو سخت ناپسند ہے۔

57۔ کبھی بھی میاں کی بات کا غلط مطلب نہ نکالیں۔ اس سے حسن ظن رکھیں۔ اگر شک ہو تو میاں سے سکون سے پوچھیں کہ فلاں بات سے اس کا کیا مطلب تھا۔ گھریلو جھگڑوں کی ایک بڑی وجہ دوسرے کی بات سے غلط مفہوم اور مطلب نکالنا ہے جب کہ دوسرے فرد کے سان وگمان میں بھی وہ مطلب نہیں ہوتا۔ اگر میاں کی کوئی چیز آپ کو ڈسٹرب کر رہی ہے تو اسے نظر انداز نہ کریں بلکہ پہلی پرسکون فرصت میں اس سے اچھے انداز میں بات کریں۔ تنقید نہ کریں۔ اس کے ساتھ ڈسکس کریں اور اسے اچھے انداز سے حل کرنے کی کوشش کریں۔

58۔ ہمارے ہاں مردوں کی عظیم اکثریت پرائیویٹ سیکٹر میں کام کرتی ہے۔ یا تو وہ کسی پرائیویٹ ادارے میں ملازم ہوتے ہیں یا پھر اپنا کام کرتے ہیں۔ ان دونوں صورتوں میں انھیں عام لوگوں سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ کام کے اختتام پر جب وہ گھروں کو لوٹتے ہیں تو وہ ذہنی اور جسمانی طور پر تھک کر چور ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس صورت میں انھیں گھنٹہ، ڈیڑھ گھنٹہ تنہائی میں آرام کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ فیملی کو وقت دینے، گھریلو مسائل سننے اور حل کرنے کے لیے تازہ دم ہوسکیں۔ لہٰذا آپ کو چاہیے کہ کام سے واپسی پر میاں کو کچھ دیر آرام کرنے دیں تاکہ وہ فریش ہوسکے اور آپ کی باتیں زیادہ توجہ کے ساتھ سن سکے۔

59۔ ہمارے ہاں گھریلو زندگی اکثر یکسانیت کا شکار ہوتی ہے اس یکسانیت کو ختم کر کے گھریلو ماحول کو پرکشش بنایا جاسکتا ہے۔ مثلاً گھر کے کمروں کی سیٹنگ گاہے گاہے بدلی جاسکتی ہے۔ گھر میں کبھی کبھار کوئی چھوٹا موٹا فنکشن کر لیا جائے۔ کبھی بڑوں اور کبھی بچوں کا۔

60۔ بہتر ہے کہ میاں بیوی علیحدہ ایک کمرے میں سوئیں۔ اس طرح انھیں بات چیت کرنے اور ایک دوسرے کو سمجھنے کے زیادہ مواقع ملیں گے۔ یہ قربت، تعلقات کو زیادہ خوشگوار بنانے کے علاوہ ازدواجی زندگی کو بھی زیادہ خوشگوار بناتی ہے جو کہ پرسکون اور خوشگوار زندگی کی بنیاد ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں جگہ کے ہوتے ہوئے بھی اکثر میاں بیوی علیحدہ علیحدہ کمروں میں سوتے ہیں، جس سے فاصلے بڑھ جاتے ہیں۔ یہ چیز خوشگوار زندگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

61۔ گھر کو خوشگوار بنانے کی ذمہ داری صرف بیوی پر نہیں بلکہ زیادہ ذمہ داری خاوند پر ہے۔ ہم نے اپنی کتاب ''ازدواجی خوشیاں.... مردوں کے لیے'' میں مردوں کو بھی بتایا ہے کہ زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے انھیں کیا کرنا چاہیے۔ تاہم خواتین سے درخواست ہے کہ وہ اپنے تجربات کی روشنی میں ہماری رہنمائی فرمائیں کہ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے خاوند کو کیا کرنا چاہیے۔ شادی سے پہلے خاوند اپنے دوستوں کی صحبت سے لطف اندوز ہوتا ہے شادی کے بعد بھی وہ ان کی صحبت میں وقت گزارنا چاہتا ہے۔ اس سے اسے سکون ملتا ہے۔ آپ اس کا برا نہ منائیں، رکاوٹ نہ ڈالیں، خاوند کو دوستوں کی صحبت سے لطف اندوز ہو کر ریلیکس ہونے دیں وہ ریلیکس ہوگا تو آپ کو زیادہ توجہ دے سکے گا۔

62۔ بعض مردوں کو یہ جنون ہوتا ہے کہ وہ اپنی بیوی کے ماضی کے بارے میں معلومات حاصل کریں آیا ماضی میں ان کا کسی کے ساتھ کوئی جذباتی یا جسمانی تعلق تو نہیں رہا۔ ایسی معلومات حاصل کرنے کے لیے وہ انہیں قسمیں دیتے ہیں۔ بعض انتہائی صورتوں میں ان کے سر پر قرآن مجید رکھ دیتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ کھلے دل اور وسیع ظرف ہیں۔ اگر ان کی بیوی کا کسی کے ساتھ تعلق رہا تو وہ Mind نہیں کریں گے۔ بس ذرا ان کی تسلی ہو جائے گی۔ اگر خدانخواستہ آپ کے کسی کے ساتھ جذباتی یا جسمانی تعلقات رہے ہیں تو خدا کے لیے کسی سے بیان نہ کیجئے۔ تعلقات کو خرابی سے بچانے کے لیے اسلام میں جھوٹ بولنے کی اجازت ہے۔ اگر آپ نے اس طرح کی کوئی بات تسلیم کر لی تو خاوند کتنا ہی فراخ دل، روشن خیال اور بے حس کیوں نہ ہو اس کے دل میں نفرت کی گرہ پڑ جائے گی۔ پھر وہ آپ کو اکثر طعنے دے گا۔ ایسی شادی کا بچنا مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ کے کسی قسم کے تعلقات رہے ہیں تو اللہ سے توبہ کریں، وہ معاف کرنے والا ہے۔ مگر آیندہ اپنے خاوند کی وفادار رہیں۔ پھر یہ کہ مردوں کو سوچنا چاہیے کہ شادی سے پہلے کسی نہ کسی کے ساتھ ان کے تعلقات بھی رہے ہوں گے۔ بہتر یہی ہے کہ ایک دوسرے کے ماضی کو نہ کریدا جائے۔ البتہ شادی کے بعد میاں بیوی کو ایک دوسرے کا وفادار ہونا چاہیے اور دھوکا نہیں دینا چاہیے۔

نوٹ: اس سلسلے میں مزید Tips کے لیے ہماری کتاب ''خوشیوں بھری زندگی ___ کیسے'' کا مطالعہ کر کے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

...☆.....☆......☆...